

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



**“RELACIONÁNDOME SIN FRONTERAS”  
TALLER-GRUPO DE ENCUENTRO SOBRE EL SER EXTRANJEROS  
RESIDENTES EN LA ZONA METROPOLITANA DE GUADALAJARA  
FUNDAMENTADO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

Tesis que para obtener el grado de

MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presentan: **Machado Moraes, Vilson**

Asesor: **DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PEREZ**

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. noviembre de 2017

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a todos aquellos que me apoyaron moral y/o económicamente.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi mamá por inculcarme la importancia de estudiar

Al Gobierno del Estado de Campeche por Becarme

A mis maestros por guiarme

A mis compañeros por apoyarme

Y

A todos que directa o indirectamente estuvieron involucrados con mi  
proyecto.

## RESUMEN

**“Vinculándome sin fronteras”** fue de un grupo de encuentro sobre el ser extranjero en la para extranjeros residentes en la ZMG (Zona Metropolitana de Guadalajara) fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

El propósito de esta intervención fue propiciar un espacio donde pudieran compartir sus experiencias de ser extranjeros residiendo en la ZMG, orientada al mejoramiento de la comunicación y vinculación con su entorno.

Realicé la intervención con un grupo de cinco personas extranjeras entre 21 y 35 años de los cuales había una mujer y cuatro hombres de nivel socioeconómico medio. Se llevaron a cabo un total de seis sesiones.

La orientación de las sesiones fue desde introducción y presentación, comunicación no violenta hasta, hasta la relación con la gente que los rodea.

Ya con las evidencias reunidas, proseguí a realizar la codificación y sistematización de las mismas y fundamentalmente con el método fenomenológico (Martínez 1989) pude reorganizar, analizar y estructurar la información, obteniendo una estructura general para cada participante, en cuanto a su estado inicial, su proceso de cambio y su actualización, siendo previamente reportado por los verbalmente por los integrantes cambios como un mayor conocimiento de sí mismos, una mejor disposición de comunicarse de manera efectiva, así como responsabilizarse de sus actitudes.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. TALLER RELACIONÁNDOME SIN FRONTERAS .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Planteamiento y justificación.....</b>	<b>3</b>
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	4
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación.....	5
1.1.3 Contexto y Características de la Población.....	6
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo .....	7
<b>1.2 Propósitos de la intervención .....</b>	<b>11</b>
1.2.1 Propósito general.....	11
1.2.2 Propósitos específicos .....	11
<b>1.3. Plan de acción.....</b>	<b>11</b>
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	12
1.3.2. Recursos humanos, materiales y financieros .....	12
1.3.3 Programa de la intervención .....	13
1.3.4 Recolección de información.....	13
<b>CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Estado actual del conocimiento .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Ser persona en proceso .....</b>	<b>17</b>
2.2.1 Humanizar el desarrollo .....	18
2.2.2 Ser persona en la teoría de Carl Rogers.....	21
2.2.3 Enlace desde una visión humanista .....	30
2.2.4 Cuestión de género .....	31
<b>2.3 Encuentro y desencuentro en la comunicación .....</b>	<b>32</b>
2.3.1 Encuentro actualizante .....	32
2.3.2 El desencuentro como motor de crecimiento .....	34
2.3.3 Saber transmitir para poder enlazar.....	36
<b>2.4 La nueva frontera, el encuentro interpersonal.....</b>	<b>40</b>
2.4.1 La identidad en la cultura .....	40
2.4.2 Una cultura que integra.....	41
<b>CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....</b>	<b>44</b>
<b>3.1 Introducción al taller y presentación de integrantes.....</b>	<b>44</b>
<b>3.2 Segunda sesión - Conócete a ti mismo. “conocimiento personal”.....</b>	<b>46</b>

3.3 Tercera sesión - Quiero comunicarme que... Todo lo que siento, hasta la idea que hago de mí mismo me pertenece y me habita. ....	48
3.4 Cuarta sesión - Quiero sentir, emocionarme y poder comunicarlo .....	50
3.5 Quinta sesión - Vinculando-me-te-nos... Comunicarse en un entorno que no es el suyo .....	51
3.6 Sexta sesión - Vinculándonos... reconocer su fuerza y valor .....	52
<b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA .....</b>	<b>55</b>
4.1 Organización de la información.....	56
4.2 Preguntas de análisis .....	56
4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información .....	57
<b>CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>64</b>
5.1 Avances en las participantes.....	65
5.1.1 Proceso y avances de Sírio .....	66
5.1.2 Proceso y avances de Vega.....	71
5.1.3 Proceso y avances de Antares .....	76
5.1.3 Proceso y avances de Aldebarán.....	79
5.2 Mi proceso como facilitador.....	82
<b>CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES .....</b>	<b>89</b>
<b>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....</b>	<b>93</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>98</b>
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>103</b>
Apéndice 1. Formato actividad “Quién soy yo” (sesión 1) .....	103
Apéndice 2. Ejemplo de Bitácora de la sesión 2 .....	107
Apéndice 3. Bitácora de Sesión 4 (Sírio).....	119
Apéndice 4. Transcripción de la bitácora 2.....	120

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de grado comparto mi experiencia de llevar a cabo el taller-grupo de encuentro “Relacionándome sin fronteras”, de febrero a abril de 2012. Proceso de acompañamiento basado en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) como marco teórico, con la intención de crear condiciones para fomentar verdaderas relaciones interpersonales. Desarrollado en mi casa, pues los participantes no eran población de una institución común y se le facilitaba venir a mi casa por la cercanía de donde vivían.

Aceptar a los demás tal como son no siempre resulta fácil. Tenemos una idea preconcebida de cómo debe ser una persona y cómo debe comportarse o nos guiamos por nuestras propias opiniones, deseos, formas de hacer las cosas y normas y esperamos que los demás sean iguales que nosotros. Eso no solo es imposible sino que se acaba convirtiendo en una importante fuente de conflictos innecesarios. Aceptar a la otra persona como es significa dejar de culparla por no ser como tú, y significa tener presente que tienes una relación con esa persona para disfrutar juntos de dicha relación, no para cambiar o arreglar al otro o convertirlo en ti.

El escrito que presento contiene cinco capítulos, el primero es en relación a los antecedentes, las necesidades de la población, los propósitos del taller, el planeamiento y el plan de acción que se llevó a cabo; el segundo capítulo se refiere al diseño del marco referencial que sustenta dicho taller; el tercero consta del análisis de la intervención, esto es, la narración de lo ocurrido durante la misma, la manera de codificación y sistematización de las fuentes de evidencias y generación de las preguntas de análisis; el capítulo cuatro es en relación a los alcances que pude identificar como resultado de la intervención y que dan respuesta a las preguntas de análisis; el quinto capítulo es en relación a la discusión con los autores. Además la parte de las conclusiones, las referencias consultadas y la serie de apéndices que representan ejemplos de las actividades, las evidencias recolectadas, la forma de analizar dicha evidencia, entre otros.





# **CAPÍTULO I. TALLER RELACIONÁNDOME SIN FRONTERA**

## **1.1 Planteamiento y justificación**

A continuación presento la implicación personal, el contexto de la situación y las características de la población que participó en el taller, así como el proceso de detección de necesidades que llevé a cabo previo a la propuesta del taller de intervención.

Muchas veces puede ser traumático dejar atrás la familia, amigos, entorno o cultura, entre otros aspectos, por tratarse de una ruptura del estatus de seguridad social que no siempre es asumida con naturalidad, sino por el contrario, a veces acarrea una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos, convirtiéndolos en personas más frágiles y vulnerables socialmente. Por lo tanto, creo que es importante analizar el estado emocional de una persona extranjera, derivados del problema de comunicación, tomando en cuenta la soledad así como la adaptación

También creo que es importante saber la razón por la cual una persona selecciona una localidad determinada en otro país, por sobre aquella en la que siempre ha habitado; también es importante investigar sus limitaciones para llevar una nueva vida.

La autenticidad o genuinidad, Rogers (1961) la define como la voluntad de ser y expresar, a través de las palabras y conductas, los sentimientos y actitudes que se van experimentando. Que difícil para la persona extranjera llegar a ella cuando no tiene la facilidad de identificarse y pronunciarse socialmente.

Este Grupo de Encuentro es una oportunidad para que los extranjeros invitados conozcan más sobre sí mismo/a; para descubrir otros rostros, nuevos roles y nuevas maneras de vivir y de relacionarse con los demás; el punto central de este trabajo se plantea con la finalidad esencial del hombre en convertirse en plenitud en persona humana.

Con una vida moderna llena de demandas y desafíos que originan estrés, lo que conlleva un elevado costo al individuo, la persona va perdiendo su sentido de vida. Peor todavía, podría decirse que va perdiendo un sentido de vida que oriente sus decisiones y acciones en la sociedad.

### **1.1.1 Implicación personal con la intervención**

Nací el 17 de enero de 1983 en el municipio de Duque de Caxias, en Rio de Janeiro, Antares. Soy el tercer hijo de Maria da Penha Machado Moraes y Rubens Moraes; cuando nací, mi hermana tenía 13 años de edad y mi hermano, diez. Mi mamá siempre fue madre y padre.

Al terminar la preparatoria no tenía ni la más remota idea de qué carrera estudiar, y estaba a punto de cumplir 18 años, edad del servicio militar; en Antares, quien tiene mejor grado académico, mejor se posiciona en el ámbito miliar, entonces empecé la carrera de Letras – portugués/literatura en una universidad privada para tener el nivel superior. No entré al servicio militar pero seguí la carrera.

Durante ese periodo trabajé, hice pasantías y estudié inglés, hasta que a los 20 años, en el 2003, durante las vacaciones vine a Campeche, México, a visitar a un amigo y ya no regresé a Antares, dejando así la carrera trunca; quise seguir estudiando, pero no podía por los problemas con migración, entonces decidí abrir un pequeño negocio de bocadillos brasileños y ser legal antes de que expirara mi visa.

Esperé dos años y cuando me sentí preparado, presenté el examen Ceneval (Centro Nacional de Evaluación) de ingreso en la Universidad Autónoma de Campeche, pasé por todos los trámites exitosamente y entré a estudiar Psicología, algo que de verdad me apasiona. Las clases fueron consumiendo más y más de mi tiempo hasta que no pude seguir con el negocio, entonces empecé a dar clases de portugués particular y en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

No me puedo quejar, México ha sido un excelente país para mí, y su gente me acogió como si yo fuera uno de los suyos; atravesé trámites migratorios engorrosos, al principio fui blanco de burlas por no saber hablar español, me sentí solo en incontables

momentos con sentimientos de que nadie entendía; llegué a este país con todas las ganas de estudiar una licenciatura y de trabajar, pero según las leyes mexicanas o era una cosa u otra, así que tuve que analizar los pros y los contras y decidí postergar los estudios; tuve que esperar tres años para poder cumplir mi sueño de poder estudiar, sin mencionar los interminables pagos de derechos que hice anualmente para toda y cualquier actividad que yo quisiera ejercer que fuera desconocida por el Instituto Nacional de Migración (INM), durante seis años no me sentí libre, pero todo eso quedó atrás. En diciembre de 2009 me naturalicé mexicano.

Durante seis años viví con los que considero mi familia en este país, y aunque ahora vivo a kilómetros de distancia, en Jalisco, la relación que tenemos y la preocupación que demuestran por mí, es cautivante. De verdad, me interesa entender y acompañar el proceso de otros extranjeros en su relación con esta tierra que me ha dado todo, cuento con algunos extranjeros compañeros de trabajo, gente dispuesta a participar y a crecer.

### **1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación**

Las relaciones interpersonales que se desarrollan a partir de las experiencias culturales, se ven afectadas por lo peculiar del contexto de cada cultura. Como tales, esas culturas necesitan ser consideradas teniendo en cuenta las variables presentes en una experiencia en la que personas de culturas diferentes tratan de establecer una relación entre ellas. Las diferencias culturales y lingüísticas crean un número de problemas y retos adicionales que deben ser afrontados y resueltos.

El encuentro entre las personas que vienen de marcos culturales diferentes ofrece incontables oportunidades de crecimiento tanto para el inmigrante como para el anfitrión. No obstante, este mismo encuentro puede ser doloroso y perjudicial para los dos, en el sentido de la comunicación incompleta o lo difícil que puede llegar a ser entender una cultura diferente. La diferencia se establece a partir de la calidad de la relación que estos tengan. La psicología y muchas otras ciencias que comparten el interés por el ser humano, han tratado de descubrir las condiciones de las cuales depende el éxito en las relaciones interpersonales.

Tal vez la mayoría no sepa lo que es vivir en un país ajeno, ser un extranjero, pero puede llegar a ser bastante difícil, en primera instancia por todos los documentos migratorios que necesitas, debes tener siempre tu pasaporte al día, lo cual es costoso no sólo por el precio de la renovación de pasaporte, sino porque muchas veces el consulado del inmigrante se encuentra lejos de la ciudad donde vive, debiendo así pagar también costos de transporte.

Aparte de eso, los derechos, como el de estudiar, trabajar o viajar, si es recién llegado se necesita permisos para ejercerlos, así como para conseguir vivienda y hasta para ganar confianza bancaria para un crédito, pero después de un tiempo ya no será necesario nada de eso, por experiencia propia, conseguí mi primera tarjeta de crédito después de cuatro años de residencia y ya en posesión del documento migratorio FM2 (documento que representa la residencia), por eso digo que todo es cuestión de tiempo y buen comportamiento en relación a las normas. Por todo lo anterior, es que el presente trabajo se realizó únicamente con extranjeros residentes en Guadalajara, independientemente del sexo o nacionalidad.

### **1.1.3 Contexto y Características de la Población**

Se refiere a la explicación de manera breve, de las condiciones en las que se encuentran extranjero en Guadalajara u cómo se relacionan con su entorno. Así como la exposición de las características de las personas que formaron la población del taller-grupo de encuentro.

Es importante señalar que los extranjeros con quienes se realizó la intervención, dos trabajan en el Instituto de Comunicación Internacional de México (ICI), que es una empresa que tiene como finalidad enviar a sus profesores de idiomas — todos extranjeros — a enseñar en diferentes empresas; su vínculo con esta institución es mínimo, por lo que su contrato puede ser rescindido en cualquier momento y sin mayores problemas u obligaciones por parte de la empresa. Algo que todos reconocen es que el salario percibido por su trabajo es bastante bueno y difícilmente ganarán lo mismo en otro lugar siendo extranjeros no nacionalizados, otro participante trabaja en una empresa de telecomunicaciones y el otro es estudiante.

Sus edades van de los 26 a 34 años de edad, hombres y mujeres. Todos hablan el idioma español y tienen diferentes lenguas maternas como el español y el portugués ya que provienen de diferentes países.

La mayoría tiene estudios universitarios y llevan una vida económicamente tranquila en Guadalajara, pero sin propiedades, algunos con seguro médico o tarjetas de crédito, otros no, por mencionar algunas situaciones comunes a la mayoría de los mexicanos, que les son vetadas por su condición de extranjeros sin una FM2 (residencia). Por motivo de privacidad de los participantes sus nombres fueron cambiados por nombre de estrellas.

<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Profesión</b>
Sírio	31	Casado	Técnico en comunicaciones
Vega	34	Vive en pareja	Maestra de portugués
Aldebarán	35	Soltero	Maestro de portugués
Antares	26	Soltero	Estudiante

#### **1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo**

Me gustaría informar que para detectar las necesidades de la población con la que intervino, apliqué una entrevista diagnóstico de diez preguntas a nueve personas extranjeras, de diferentes géneros, y de diferentes partes de la ciudad.

En el prediagnóstico detecté en los extranjeros que viven en Guadalajara la preocupación por el hecho de no poder comunicarse como les gustaría y la soledad, a raíz de las observaciones que realicé en las instalaciones de la empresa donde trabajo: *HP Montemorelos*; de los nueve entrevistados, ocho eran hombres.

Cuando cambiamos nuestro lugar de residencia a otro país, y me incluyo por mi calidad de inmigrante, para vivir una experiencia intercultural, los desafíos son muchos. Aprender a hablar un idioma extranjero es sólo el principio de una serie de necesidades, así como lograr socializar, conseguir un trabajo y poder salir adelante. Además de eso, es necesario desarrollar una serie de habilidades de comunicación que potencien nuestras posibilidades de escuchar efectivamente, comprender y hacernos comprender más allá de las dificultades lingüísticas y diferencias culturales, resolviendo conflictos y evitando malos entendidos derivados de un uso inadecuado del idioma y de la mala adaptación. Sin competencias interculturales efectivas, los extranjeros pueden ver que sus vínculos y desempeño laboral y académico estarán gravemente en riesgo, impedidos de enriquecer sus interacciones y lograr los resultados que desean alcanzar en entornos multiculturales.

Encontré una gran necesidad en las personas observadas y posteriormente entrevistadas, una necesidad de ser escuchadas, de expresar lo que les pasa y de explorar junto con otros extranjeros acerca de sus experiencias de vida, con el fin de encontrar respuestas sobre la aceptación de su persona en el nuevo entorno, así como la comunicación, la soledad y la adaptación.

En virtud de lo anterior encontré las siguientes necesidades:

#### **Necesidades (Frecuencia)**

<b>Necesidades propuestas para abordar en el grupo de encuentro</b>	<b>Frecuencia total</b>
Comunicación	4

Soledad	3
Adaptación	2
<b>Frecuencia total</b>	<b>9</b>

## **Comunicación**

La transición de una cultura a otra, puede volverse una situación perturbadora en la vida del ser humano. La decisión de cortar de raíz el vínculo con la tierra de origen es muy difícil y puede ser un proceso bastante traumático.

Uno de los factores que más contribuyen a que la persona extranjera pueda asumir la nueva sociedad como propia, es que domine el nuevo idioma y pueda comunicarse, para así poder avanzar en el proceso de socialización y familiarizarse con las costumbres e idiosincrasia de sus nuevos compatriotas. Sin embargo, todo se aleja más del alcance de un extranjero cuando está limitado en la parte oral de su comunicación, por lo que el empleo, amistades, pareja y hasta la diversión deberán esperar.

## **Soledad**

Los extranjeros, ese grupo de personas que vinieron por diferentes razones, dejando atrás en la mayoría de los casos a su familia, se enfrentan con la soledad, a veces no mantienen comunicación con otras personas o perciben que sus relaciones sociales no son satisfactorias.

La soledad es un sentimiento de aislamiento o desamparo que invade el ánimo de una persona, esté o no acompañada, y que llega a generar angustia y malestar profundo; aunque puede ser circunstancial o pasajera, cuando persiste indica un problema de incomunicación y carencia de apoyo afectivo. Este malestar se vive cuando no hay comunicación con otras personas o se percibe que las relaciones sociales no son satisfactorias; por ello, los momentos más críticos de la soledad suelen ser descritos como indeseables y generan sentimientos parecidos a los de la depresión o ansiedad,

pues el individuo vive con nerviosismo, falta de vitalidad, un vacío interno y desesperación.

## **Adaptación**

La migración funciona como todo desplazamiento de población que tiene lugar desde un lugar de origen hacia otro de destino, y que, en el caso de las personas, implica un cambio de su residencia habitual.

Con base en lo anterior, la necesidad que se atendió primordialmente, dada la frecuencia en la detección de necesidades, fue la de la comunicación, tomando en cuenta la soledad así como la adaptación; sin embargo, es necesario mencionar que el grupo fue matizando sus propias necesidades como resultado de la facilitación y trabajo que se genere en el grupo de encuentro, y sobre todo dependerá en gran parte de lo que cada quien quiera compartir y trabajar.

Mi interés especial por la adaptación desde el Enfoque Centrado en la Persona se debe a que éste trata a la persona como sujeto responsable de su desarrollo y crecimiento. Carl Rogers ha dado mucha importancia a la relación interpersonal tanto en los procesos terapéuticos como en muchos otros aspectos de la vida humana, como lo son por ejemplo, la educación, el matrimonio o la política. Su visión del ser humano nos ofrece la posibilidad de recobrar la verdadera dignidad de la persona que se manifiesta en la interacción responsable y creativa con todo su medio.



## **1.2 Propósitos de la intervención**

### **1.2.1 Propósito general**

Acompañar a que un grupo de extranjeros que viven en Guadalajara, a través de un grupo de encuentro denominado “Creciendo sin Fronteras” basado en el Enfoque Centrado en la Persona, para un mayor conocimiento de sí y que puedan tener una mejor percepción de sus sentimientos haciendo un uso constructivo de sus emociones.

### **1.2.2 Propósitos específicos**

- Que los participantes puedan encontrar un espacio de interiorización y autoconciencia para escucharse a sí mismos.
- Que los participantes puedan expresar sus experiencias de vida tanto de pasado como del presente, para así ir aceptando y asumiendo su propia realidad.
- Que los participantes puedan escuchar respetuosamente a los compañeros, como posibilidad de darse cuenta de su propia realidad.
- Que los participantes puedan experimentar las mejores condiciones para que se dé el encuentro de persona a persona, propiciando cambios y transformaciones en las relaciones y en la conciencia de sí mismas.
- Que los participantes puedan darse cuenta de sus emociones y sentimientos, así como tomar conciencia de situaciones vividas que les han herido y obstaculizado su proceso de desarrollo humano.

## **1.3. Plan de acción**

La intervención “Creciendo sin fronteras” se desarrolló en seis sesiones de un total de 20 horas, la cual se llevó a cabo durante los meses de enero a abril de 2012, los días domingo, con un grupo de extranjeros residentes en Guadalajara de diferentes nacionalidades.

### **1.3.1 Lugar y sus condiciones**

Las sesiones se llevaron a cabo en la sala de mi departamento, ubicado en el tercer piso de un edificio de 4 pisos. La forma de la sala es rectangular y amplia y con mucha iluminación, con la ventaja de contar con una cocina amplia, también muy cerca de la sala de reunión del grupo, para los recesos.

### **1.3.2. Recursos humanos, materiales y financieros**

#### ***Recursos humanos***

Para la realización de este grupo de encuentro, me encargué de todas las actividades.

#### ***Recursos materiales***

Se necesitó recursos de papelería, como hojas blancas, plumas, lápices, crayones, pinturas, opalina, plumón, pintarrón, impresiones, así como cartulinas y revistas para recortes, lo cual ayudará a que la realización del taller la idónea, sin ser demasiado oneroso para mí, al no contar con ningún respaldo financiero.

También utilicé mi computadora portátil para las presentaciones, mis cables y pilas, así como recursos técnicos como el internet y videos bajados de esta fuente.

Todas las sesiones fueron grabadas con una audio grabadora de mi propiedad. Para tomar las fotografías de la primera a la última sesión, también utilicé mi propia cámara digital y celular.

#### ***Recursos financieros***

Cabe mencionar que no conté con ninguna ayuda financiera externa, solventé todos los gastos sin pedir materiales prestados.

### 1.3.3 Programa de la intervención

Sesión	Fecha	Tema	Propósito	Dinámica
1	12-02-2012	Desarrollo Humano! ¿Y eso que es?	Promover un mejor conocimiento de sí mismo	¿Quién soy yo?
2	19-02-2012	Conócete a ti mismo	Una reflexión sobre su propia realidad hecha por sí mismo	Inventario de la vida
3	26-02-2012	Quiero comunicarte que...	Percibirse a sí mismo como alguien capaz de modificar su entorno	Compartir en grupo
4	18-03-2012	Quiero sentir, emocionarme y poder comunicarlo	Reconocer sus expresiones emocionales y sus sentimientos	El que se enoja crece
5	25-03-2012	Relacionando-me-te-nos.	Tolerancia y aceptación	El rumor
6	18-21-22-abr-2012	Cierre - conclusiones	Aceptación y valoración de sí mismo	Mapa y barreras (individual)

### 1.3.4 Recolección de información

Para hacer la recolección de datos, utilicé las siguientes técnicas:

**Observación:** A lo largo de las sesiones fui observando la participación de cada uno de las participantes, para irme dando cuenta de cómo eran e ir constatando los pasos que iban dando en sus procesos personales, al ir descubriendo en su interior, su propio poder para llegar a ser quienes querían ser.

**Bitácoras escritas de los participantes:** Al final de cada sesión les pedí elaborar un resumen de lo vivido en las sesiones. En todas las sesiones lo hicieron de manera individual, algunas fueron escritas otras fueron orales.

**Audio grabaciones de las sesiones:** Al principio de la intervención les pedí el permiso de grabar las sesiones y todas se grabaron como material importante para hacer mi propio trabajo de análisis.

**Bitácoras escritas de cada sesión:** Hice un registro de cada sesión para recordarme de lo acontecido.

**Cuestionario personal** Escrito al final de las 6 sesiones, con preguntas que les ayudó a hacer una síntesis de su propia experiencia de lo que hayan trabajado.

**Entrevistas personales al terminar las 6 sesiones:** Fueron entrevistas abiertas sobre lo que cada uno fue compartiendo durante las sesiones, su experiencia en el grupo y sobre todo su propio proceso personal vivido a lo largo de las sesiones.

**Registro fotográfico:** Hice en algunas de las sesiones fotos de momentos diferentes de los que estuvimos viviendo en las sesiones.

Todas estas técnicas creo que fueron de gran ayuda para contar con la información necesaria para recuperar la experiencia vivida y así poder realizar el análisis reflexivo de la intervención, así como para responder a las preguntas que se plantearán para el mismo y para una investigación más profunda de lo que esta intervención pueda aportar de manera teórica al ECP.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

El propósito de esta intervención fue propiciar que los participantes; extranjeros residentes en Zona Metropolitana Guadalajara, un espacio donde pudieran compartir sus experiencias de ser extranjeros en este lugar, orientada a fortalecer el desarrollo personal e interpersonal en un contexto cultural diferente al de origen.

Este grupo fue una oportunidad para que los extranjeros invitados conocieran un poco más sobre sí mismo/a; para descubrir nuevos roles, nuevas maneras de comunicarse y de vincularse con los demás, pues algunas veces puede ser traumático dejar atrás la familia, amigos, entorno y cultura.

### **2.1 Estado actual del conocimiento**

Este estado actual se refiere a la revisión de trabajos relacionados con la población y la problemática que traté en el taller, con el fin de conocer lo que ya existe y poder aportar algo distinto a través del trabajo realizado. He investigado algunas tesis para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano y me he encontrado con tres trabajos en los que la intervención aportó un trabajo hecho con extranjeros o sobre las relaciones interpersonales.

Méndez Cruz, Irma Guadalupe (2005). “El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona”, DF, México.

El trabajo de Méndez Cruz es de alcance fundamentalmente bibliográfico sin la participación de alguna población, y se apoya en la revisión y análisis de publicaciones referentes al área de las relaciones interpersonales y los procesos de adecuación transcultural, también hay una parte autobiográfica que recoge las vivencias transculturales de los autores. Méndez Cruz afirma que el principal motor de su trabajo

fue averiguar si las actitudes que propone el Enfoque Centrado en la Persona, son las que facilitan que las personas que viven experiencias transculturales desarrollen relaciones interpersonales saludables, promotoras de crecimiento.

Relacionándola con mi intervención, un punto en común que encuentro es la parte autobiográfica del trabajo sobre las experiencias interculturales de los autores, así como el análisis reflexivo sobre las vivencias de los inmigrantes, buscando con eso entender el proceso de adaptación.

Méndez Cruz, (2005) comenta que la visión del ser humano que ofrece Rogers es fundamental para entender mejor cualquier interacción humana. De nuestra percepción y de cómo la evaluamos depende en qué manera nos vamos a relacionar con los demás y con el mundo en general. Un mundo percibido como hostil probablemente provocará respuestas defensivas y, contrariamente, un mundo concebido como radicalmente bueno y amigable con seguridad evocará comportamientos más constructivos.

Abordar los temas de vinculación de los extranjeros a través de la comunicación desde el enfoque centrado en la persona abre un abanico de posibilidades para los extranjeros, como la posibilidad de ejercer todas sus potencialidades al encontrarse con el otro.

El trabajo de La Torre Guerrero, (2005) intitulado “La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas” se llevó a cabo la intervención con alumnos del Seminario Mayor de Misiones Extranjeras. El objetivo de la intervención fue que los alumnos desarrollaran habilidades y actitudes de comunicación y de relaciones interpersonales que facilitaran un trato auténtico entre ellos y con las personas con las que vivieron. Los resultados reportados indican que los integrantes expresaron la importancia de la comunicación auténtica para lograr relaciones interpersonales de calidad. La tesis aporta a mi trabajo por tratarse de precisamente de la importancia de la buena comunicación en las relaciones interpersonales, como de las habilidades que pueden adquirirse para mejorarla.

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso relacional es el saber escuchar y escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye, esa es la función de la escucha activa, que se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

El siguiente trabajo revisado fue “La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral” de Vásquez Rodríguez, Mercedes Gabriela del Consuelo, terminada en Octubre de 2002. La intervención-taller fue dirigida hacia el personal que labora en una escuela que proporciona servicios educativos a niños y jóvenes con discapacidad visual. El problema que detectó en la población lo nombró: “Las barreras en la comunicación interpersonal” y propuso un curso-taller.

Dentro de los objetivos de la intervención se encontraban los siguientes temas: Generar un clima de respeto, empatía, aceptación, confianza y escucha entre todos los miembros de la institución. Reporta una serie de logros, que incluso los expresa por categorías, las cuales son: Los participantes se abren, confían, se involucran, disponibilidad para mejorar, introspección, adquisición de conocimientos, empatía, aprendizajes significativos, resultados positivos y personales al participar en el curso. Esta tesis, al igual que la De La Torre Guerrero, se refiere al desarrollo de una comunicación más empática, es decir, entender al otro poniéndose en su lugar para la mejora en las relaciones entre personas. Percibo también que fue bastante específica en sus objetivos y que al realizar su análisis pudo encontrar logros específicos en las personas participantes.

## **2.2 Ser persona en proceso**

### **2.2.1 Humanizar el desarrollo**

El presente marco de referencia es fruto de una investigación bibliográfica que tuvo como fondo la obra de Carl Rogers, en el Enfoque Centrado en la Persona, apoyándose también en las aportaciones de Marshall B. Rosenberg “Hacia una comunicación más empática y menos violenta” donde se fomentan mejores relaciones humanas y con eso se pretende aquí resaltar la importancia crucial de la contribución de Rogers a la psicología humanista.

Rogers (1992) describe todas aquellas características que surgen en el cliente durante el proceso de la terapia, las cuales son: llegar a ser el mismo y mostrarse tal cual es; descubrir, describir y vivenciar sus propios sentimientos, siendo consciente de ellos; además adquirir una confianza en su propio organismo; reconocer que él posee la capacidad de elegir sus opciones y evaluar su desarrollo; y por último, aceptarse como un proceso de transformación o de cambio. “El enfoque Centrado en la Persona enfatiza, de manera especial, la dimensión individual de la persona, y la teoría de la personalidad propuesta por Rogers (1977) se basa en el “desarrollo del yo” (p. 197)”.

Rogers dedica importancia a unos de los puntos clave de la presente intervención, proponiendo un vínculo auténtico en el que el terapeuta se implica en la relación de manera auténtica, sintiendo con el paciente, reflejando sus sentimientos, acompañando en esos sentimientos y ofreciendo el espacio de cambio desde la cercanía y la autenticidad, permitiéndome acompañar a otros a desarrollar herramientas para establecer vínculos, más allá de la relación facilitador-facilitado.

Sobre la psicología humanística Rogers (1965) dice: "La pregunta más importante es ¿para qué estamos nosotros? Si la psicología humanística se muestra incapaz de hacer frente a estos desafíos entonces sólo somos un grupo interesante de protesta hecho astillas. El tiempo nos dirá qué es lo que somos".

Él creía que, si fueran dadas las condiciones necesarias para el individuo desarrollarse, este caminaría en el sentido de la madurez y de la socialización. Según Rogers (1961) el papel del psicoterapeuta o facilitador, dentro del desarrollo humano sería el de fornecer las condiciones necesarias y suficientes para el crecimiento humanos



y, confiando en la capacidad de todo ser humano para descubrir los mejores caminos para sí, poniéndose en la posición de un compañero en la búsqueda y no un guía que direcciona al cliente. Rogers afirmaba que el cliente es la mayor autoridad sobre sí mismo y podría desarrollar sus potencialidades si le dan las condiciones facilitadoras de crecimiento. “Cuanto más percibe el terapeuta como una verdadera y auténtica persona, capaz de empatía, teniendo con ella una consideración incondicional, más se alejará de un modo de funcionamiento estático, fijo, insensible e impersonal, y se encaminará en el sentido de un funcionamiento marcado por la experiencia fluida, en cambio y plenamente receptiva de los sentidos personales diferenciados. La consecuencia de ese movimiento es una alteración de la personalidad y en el comportamiento en el sentido de la salud y de la madurez psíquica de las relaciones consigo mismo, los demás y el medio (Rogers, 1961, p.77).

Por otra parte, Marshall B. Rosenberg nos sumerge en un proceso de reflexión y aprendizaje relacionado con cómo nos comunicamos habitualmente y cómo podemos hacerlo de un modo más efectivo y coherente con nuestros valores y costumbres, su propuesta es conocida como “Comunicación no Violenta” y es una alternativa de comunicación que se basa en el escuchar y hablar desde el corazón con honestidad, creando espacios de cuidado, respeto y confianza para la expresión plena de sentimientos y necesidades.

Esta propuesta está orientada al desarrollo de un estado de conexión con sentimientos propios y ajenos y a la identificación de las necesidades que subyacen a estos estados emocionales. A través de su aprendizaje y práctica tomamos conciencia de las reacciones habituales que aparecen cuando nos comunicamos y exploramos diferentes alternativas en la creación de un lenguaje de conexión, que nos permita relacionarnos de una manera honesta y cuidadosa.

Un supuesto básico de la Comunicación No Violenta es que cada vez que actuamos, estamos eligiendo satisfacer una o unas necesidades específicas. Así, esta propuesta se apoya en el esclarecimiento y expresión de estas necesidades y en el

desarrollo del poder personal, de la libertad y de nuestra responsabilidad para elegir actuar de una manera y no de otra.

Rosenberg afirma que La Comunicación No Violenta se puede aplicar tanto a nivel personal y local, como nacional e internacional. A nivel internacional se ha usado para promover cambios sociales en varias partes del mundo. En estos casos, se trabaja atendiendo el interés y necesidades de las partes, en lugar de estancarse en posiciones, soluciones deseadas o estrategias. “Como estoy plenamente convencido de que forma parte de nuestra naturaleza sentirnos satisfechos cuando damos y recibimos algo de manera compasiva o solidaria, hay dos preguntas que me han preocupado durante la mayor parte de mi vida. ¿Qué ocurre que nos desconecta de nuestra naturaleza solidaria y nos lleva a comportarnos de manera violenta y abusiva?” (Rosengerg, 2000: 17).

En su obra, Rosenberg afirma que, a veces no somos claros en expresar nuestras necesidades ni tampoco sabemos escuchar al otro, sobre todo si este se expresa de manera no clara. El lenguaje, el acto de comunicarse tiene dos facetas indisolubles: el escuchar y el hablar. “Me doy cuenta que mi condicionamiento cultural me lleva a centrar la atención en lugares donde es improbable que encuentre lo que busco. Desarrollé la Comunicación No Violenta para educar mi atención, para hacer resplandecer la luz de mi conciencia en aquellas zonas donde seguramente hallaré lo que estoy buscando. Lo que busco en la vida es compasión, una corriente que fluya entre los demás y yo, basada en un mutuo dar desde el corazón (Rosenberg, 2000: 19).

La Comunicación No Violenta permite perdonarnos a nosotros mismos mediante la detección consciente de las necesidades que estábamos intentando satisfacer cuando hemos hecho algo que luego lamentamos, y centrar nuestra atención en lo que verdaderamente necesitamos.

Rokes (2004) comenta que escuchar en forma activa es algo más que solo oír, menciona que es una habilidad que se puede aprender con cierta concentración y práctica. Refiere que cuando se lleva a cabo la escucha activa nos basamos en los otros cuatro sentidos dado que ellos ayudan a que interpretemos y confirmemos lo escuchado.

Reconoce que Rogers y sus colaboradores fueron quienes desarrollaron el concepto de escucha activa como tal para demostrar a sus pacientes que realmente los escuchaba y entendía, reformulando y resumiendo lo que sus pacientes decían sin juzgarlos tratando de comprender sus ideas y sentimientos. Como esta autora menciona, la escucha activa la podemos desarrollar con la práctica, es solo cuestión de voluntad, de decidir ejercitarla, intercambiando con el interlocutor las ideas expuestas para cerciorarnos de ir entendiendo lo que se comunica. Considero que esta habilidad es necesaria desarrollarla para poder brindar comprensión empática en una relación, ya que sólo en la medida en la que empleemos la escucha activa, podemos ir reconstruyendo el marco interno de referencia de la otra persona y así poder comunicárselo.

### **2.2.2 Ser persona en la teoría de Carl Rogers**

Para Rogers (2001) todos los hombres son buenos en esencia, que todo aprendizaje debe organizarse en el sentido del individuo para el medio, y no lo contrario, estando implícita una manera positiva de pensar acerca de la persona humana, la Terapia Centrada en la Persona es un término usado por Carl Rogers para referirse a una forma específica de entrar en relación con el otro. “Es un estilo de vida caracterizado por la empatía, la actitud positiva incondicional, la congruencia y la autodeterminación como ejercicio de la libertad” (Lafarga, 2005: 6). Así mismo, Rogers repitió muchas veces, especialmente en sus últimos tiempos, que él deseaba anteponer y valorar a la persona por encima de todo” (1989: 106).

El concepto de persona lo entiende tanto en su singularidad sustancial, con sus características de unicidad, autonomía, dignidad y responsabilidad, como en su carácter relacional interpersonal de interacción con otras personas, pues toda persona nace, vive, se desarrolla y muere estando en relación con otros seres humanos, de los cuales depende continuamente. Estos aspectos relacionales y sociales constituyen su propia esencia y existencia y se viven, más o menos intensamente, según las vicisitudes de la vida misma; no se pueden dividir considerando, por un lado, las experiencias vivenciales del asesor y, por el otro, las del asesorado, pues ambos aparecen al inicio de la relación y se integran en un “encuentro” interpersonal y experiencial de reflexión mutua

que forman una sola realidad configurada. En esa configuración pueden entrar, y de hecho lo hacen por vías inimaginables, los elementos o estructuras dinámicas físicas, químicas, biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales de cada persona. De todo ello, irá surgiendo naturalmente una nueva persona con todos los signos de salud y bienestar, y quien cambia no es sólo la persona asesorada, sino también el asesor. Por todo ello, la orientación de la ayuda no va dirigida hacia un problema, una meta o una solución, sino hacia la persona como tal, está “centrada en la persona”, y camina a su paso y a su ritmo.

A este respecto, Rogers (1980) aclara lo siguiente: “a medida que la relación de ayuda se ha extendido a una gran variedad de campos, lejanos al punto de partida [la psicoterapia] –grupos de encuentro, matrimonio, relaciones familiares, administración, grupos minoritarios, interraciales e interculturales y hasta relaciones internacionales– parece mejor usar una expresión lo más amplia posible, como el enfoque “centrado en la persona”

Se hace hincapié en la expresión de Rogers, que el abordaje principal del ECP es una visión del hombre como ser, en esencia, un cuerpo digno de confianza. “es posible concebir que un ser humano imperfecto pueda brindar asistencia terapéutica a otro ser humanos imperfecto” (Rogers, 2007: 53).

Por otro lado, dos conceptos fueron desarrollados por Rogers, y se consideran fundamentales para la comprensión del modelo y son los siguientes: La tendencia actualizante y la no directividad.

Por otra parte, Moreira 2002 nos señala que es más allá de la persona, es todo el mundo que constituye una persona, todo lo que hace parte del individuo, lo que da sentido a su existencia. El individualismo de Rogers y otros psicólogos humanistas habían sacado a la persona de su mundo social, histórico, cultural y natural, dejándolo solo, sin acceso a los recursos que proveen estos mundos. El esfuerzo de la Dra. Moreira es proponer una terapia mundana, que reconoce que la salud mental depende de la posibilidad de abrirse al mundo social, al movimiento del tiempo y de la historia, a las sensaciones del cuerpo, a las percepciones y perspectivas múltiples que nos ofrece la

existencia. Ella reconoce que muchos sufrimos de la “neurosis contemporánea”, que es una manera rígida de organizar nuestra relación personal con el mundo. Lo define así: “... el paciente nunca tiene tiempo, es cada vez menos capaz de expresar sentimientos, sufre por su rigidez, es esclavo del trabajo, del estatus, del consumismo, de la tecnología y de la soledad que acompaña la globalización. Quiere vivir en un mundo exacto, concreto, donde se siente seguro” (p. 303).

La terapia mundana intentaría, en base a la fenomenología de Merleau-Ponty, el filósofo francés, reabrir la dialéctica individuo-mundo, la relación dinámica entre lo real y lo imaginario, y el movimiento de construcción de la existencia cotidiana. Carl Rogers nos prometió la auto-realización, pero él no entrega el camino porque su individualismo lo deja ciego. Virginia Moreira no nos hace promesas, pero indica caminos múltiples que podemos explorar si queremos vivir plenamente más allá de la persona, con el mundo y en el mundo.

Una de las principales Nociones Claves planteadas por Carl Rogers al Enfoque Centrada en el Cliente es la noción de tendencia actualizante la cual fue definida como: “...”la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesaria a un funcionamiento adecuado (Alemany, 1997)”. Complementa ademásque:

El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y a la valoración del Yo; es decir, requiere de relaciones carentes de amenaza o de desafío a la concepción que el sujeto se hace de sí mismo” (Rogers, Carl & Kinget, Marian, 1967).

Tal vez, el valor más grande de este enfoque reside en el hecho de haber captado un principio básico de la naturaleza profunda de todo ser vivo: la necesidad que tiene de un ambiente, un clima propicio y adecuado, y que, cuando se le ofrecen (en el caso humano, a través de las características de la autenticidad, la aceptación incondicional y la comprensión empática), activan su tendencia actualizante, es decir, despliegan su máxima potencialidad de desarrollo y creatividad, y llegan a niveles de excelencia difíciles de imaginar en esta evolución persistente de la vida, en general, y, de los seres humanos,

en particular. “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 2007: 24).

El organismo posee la tendencia innata a la actualización, la cual preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia. Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades de los individuos para asegurar su conservación y enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Por lo tanto, ya que el yo o "si mismo" es parte del organismo podemos concluir que también está sujeto a lo que es la tendencia actualizadora. La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente y tiende, también constantemente a la conservación y al enriquecimiento del yo, es decir, se opone a todo lo que lo comprometa. Sin embargo, el éxito o la eficacia de esta acción, no depende de la situación real u objetiva, sino de la situación tal como el sujeto la percibe, y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo. Podríamos decir entonces que, de acuerdo a Rogers, el mundo es percibido a través del prisma del “YO” o sea, lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos del sujeto, mientras que lo que no tiene relación con el yo, tiene tendencia a ser percibido de forma más vaga o a ser totalmente pasado por alto. De tal modo que en última instancia, es la noción que se tiene del yo la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante (Rogers y Kinget, 1967).

Rogers, 1977, definió el concepto de tendencia actualizante a través de la siguiente proposición: “Todo el cuerpo es movido por una tendencia inherente a desarrollar todo su potencial y desarrollarlos con el fin de favorecer su conservación y enriquecimiento. (...) La tendencia actualizante no sólo (...) el mantenimiento de las condiciones básicas de necesidades de subsistencia, tales como el aire, la comida, etc. Preside también actividades más complejas y más evolucionado, como la creciente diferenciación de órganos y funciones; revalorización del ser a través del aprendizaje de la propiedad intelectual, práctica social,... (Rogers y Kinget, 1977, citado por Gobbi *et al*, 1998: 144).

El autor además enfatiza que la tendencia actualizante es propia también de todo ser vivo según su propia naturaleza, como una ley general del universo, y así se evidencia

en todos los niveles de los organismos vivientes: en efecto, hasta las semillas de muchas plantas pueden permanecer dormidas por muchos años, pero, cuando se le ofrecen las condiciones adecuadas, brotan, crecen y florecen con plenitud.

Abordando el rol del terapeuta, Walsh y Vaughan (1999), señala que el terapeuta intenta ayudar al individuo a ascender a niveles superiores de salud psicológica, a desarrollar su capacidad de asumir la responsabilidad sobre sí mismo y sobre sus relaciones y experiencias, a capacitarlo para que satisfaga de manera adecuada sus múltiples necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de acuerdo con sus preferencias y predisposiciones personales y, en caso de ser necesario o posible, a contactarse con su propia dimensión trascendental a través de algún tipo de práctica espiritual.

Para ello, el proceso no se ocupa de la solución del problema *per se*, sino de la creación de condiciones en que se posibilite, según sea adecuado, la solución o la trascendencia de los problemas (Walsh y Vaughan, 1999).

El terapeuta no cura la dolencia particular de la persona, sino que la capacita para que aprenda a contactar sus propios recursos interiores y deje actuar sin miedo el proceso natural de curación, que es en el fondo un proceso de crecimiento. Lo dicho lleva a los psicoterapeutas transpersonales a considerar que la crisis sólo significa cambio (Almendro, 2000), y que “todos los clientes tienen capacidad de autocuración” (Walsh y Vaughan, 1999), la cual se ve reforzada positivamente por la realización transpersonal.

Por lo demás, la situación terapéutica es concebida de manera que ambos participantes trabajan sobre sí mismos, cada uno de la manera más adecuada para su propio desarrollo. La consciencia es entendida aquí como el instrumento y el objeto del cambio a la vez.

Respecto a las operaciones del terapeuta en el proceso de cambio, Walsh y Vaughan (1999), sostienen que tras identificar el indicador en sus diversos elementos, el terapeuta intenta crear un espacio de trabajo metafórico que permita la exploración vivencial a través de hacer que el cliente se construya mentalmente un lugar como

recurso para ayudar a focalizar la atención en aspectos de la experiencia que presentan una especial dificultad para ser evocados y expresados.

El Enfoque Centrado en la Persona se le conoce con el nombre de terapia no directiva, la definición de directividad es, según Rogers, que "el individuo tiene dentro de sí vastos recursos para la comprensión de sí mismo, para cambiar su auto concepto, las actitudes y el comportamiento auto dirigido" (Rogers, 1989: 16). A diferencia de otros tipos de intervención, Rogers propuso que cree en la autonomía y en la capacidad de una persona de su derecho a elegir la dirección a seguir en su conducta y su responsabilidad en ella (ibid., 28).

En palabras de Pagès (1976, citado por Gobbi et al, 1998: 104-105), la directividad no es, ante todo, una actitud hacia el cliente. Es una actitud por lo que el terapeuta se niega a atender al cliente ante cualquier dirección, en cualquier plan, se niega a pensar en lo que el cliente debe pensar, sentir o actuar de una manera determinada. Se define más adelante, es una actitud en la que él es testigo consejero que tiene confianza en la capacidad de auto-dirección de su cliente. "... no orientar o inducir. La orientación y la inducción producen respuestas prefabricadas" (Lafarga, 2005: 8).

En este sentido, la no directividad puede ser entendida como una fuerte suscripción del concepto de tendencia actualizante en la medida en que "es una confianza de que el cliente pueda tomar las riendas, si guiado por el entrenador, confía en que el cliente pueda asimilar conocimientos si les son inicialmente dados por el entrenador, puede tomar decisiones" (Rogers, citado por Raskin, 1998:76). Cabría mencionar que Bozarth (1990) afirma que "la esencia de la terapia centrada en la persona es la dedicación del terapeuta para ir en la dirección del cliente, a su propio paso, y con la forma única de ser del cliente mismo. Es el compromiso total de confiar en la forma en la que el cliente enfrenta sus problemas y su vida".

La actitud no directiva puede ser transmitida a través de las respuestas reflejas de sentimiento o reformulación, que es la forma en que el terapeuta utiliza para acompañar al cliente, sin manejarlo (Raskin, 1998: 77) o sea, acompañarlo desde su (cliente) marco de referencia.



Para Rogers, el cliente es el que lleva el peso de la terapia (auto-directividad) y no el terapeuta. Sin embargo, el terapeuta tiene que ofrecer al cliente una relación que se define por tres condiciones necesarias y suficientes para lograr el éxito de la misma. Las tres primeras características o condiciones son Empatía, Aceptación Positiva Incondicional y Autenticidad o Congruencia. “Si yo, como facilitador, influencio intencionalmente a la otra persona para que asimile mis propios valores, no estoy promocionando su desarrollo, sino haciéndola que repita los míos sin ser ella yo, y condenándola a no descubrir nunca qué es lo que en realidad prefiere personalmente” (Lafarga, 2005: 9).

Estas tres condiciones relacionales mencionadas son llamadas actitudes de base, la aceptación y consideración incondicionalmente positiva de la persona en búsqueda de ayuda. Se acepta sin condición alguna la manera en que ella está dispuesta a revelarse y demostrarse en la relación frente al terapeuta. “Si consigo crear un clima de facilitación determinado en el que las personas se sientan progresivamente libres para experiencias y comunicarse, el grupo avanzará positivamente, se desarrollará de forma significativa hacia su auto crecimiento y desplegará todo su potencial creativo y eficaz” (Rogers, 2007: 133).

Para Rogers (1951) el terapeuta “elige actuar coherentemente en base a la hipótesis de que el individuo tiene una capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia”. Es decir, que la empatía es uno de los recursos para devolver o hacer surgir en el ser humano la capacidad de ser agente de sus propios cambios o de continuar su proceso de crecimiento.

De acuerdo a lo anterior, la mejor forma de poner en funcionamiento esta hipótesis es a través de “asumir en la medida de lo posible el marco de referencia interno del cliente para percibir el mundo tal como éste lo ve, para percibir al cliente tal como él mismo se ve, dejar de lado todas las percepciones según un marco de referencia externo, y comunicar algo de esa comprensión empática al cliente” (Rogers, 1951).

Carl Rogers (1957) articula a través de las condiciones necesarias y suficientes, descritas a seguir... *empatía, aceptación positiva incondicional y autenticidad*... del cambio terapéutico el papel fundamental que la comprensión empática tiene en el cambio de la persona que busca ayuda terapéutica. Según Rogers (1951) el terapeuta “elige actuar coherentemente en base a la hipótesis de que el individuo tiene una capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia”. Es decir, que la empatía es uno de los recursos para devolver o hacer surgir en el ser humano la capacidad de ser agente de sus propios cambios o de continuar, su proceso de crecimiento, siendo así, la empatía, es la capacidad del terapeuta de entrar en el mundo del cliente y de comprender con exactitud sus vivencias como si el terapeuta fuese el otro. Esta comprensión empática facilita la concientización, favorece el acompañamiento terapéutico y promueve el desarrollo personal.

Rogers (1951) afirmó que la aceptación positiva incondicional equivale al amor, “aunque pueda ser fácilmente mal interpretado”, y subrayó su importancia como agente terapéutico, cuando escribió esto. El cliente pasa de experienciarse a sí mismo como una persona sin valía, inaceptable, no merecedora de amor, a darse cuenta de que es aceptado, respetado y amado, en esta limitada relación con el terapeuta. “Amado” quizás tiene aquí su significado más profundo y general – el de ser profundamente comprendido y profundamente aceptado.

Aceptación positiva incondicional implica un tipo de amor por el cliente tal como es, siempre que entendamos la palabra amor como equivalente al término teológico ágape y no en su sentido romántico y posesivo que generalmente se le atribuye. Lo que estoy describiendo es un sentimiento que...respeto a la otra persona como un individuo separado.... Es una especie de gusto por el otro que tiene fuerza y que no es demandante. Lo hemos denominado consideración positiva. (Rogers 1962, p. 94; cf. Schnid, 1966, pp. 533-40)

Por lo tanto, la Aceptación positiva incondicional es un sentimiento de aprecio y respeto hacia el cliente y a todo lo expresado por él. Rogers dice sobre ella: “que yo sepa

aceptar con igual calor lo peor que me diga el cliente de sí como lo mejor que me diga de sí". La aceptación positiva incondicional implica la ausencia de juicios valorativos. Esta neutralidad se consigue cuando el terapeuta se inunda de una empatía total con el cliente porque, dentro del mundo interno de la persona, no hay lugar para emitir juicios. Quien va por la vida con una actitud constante de empatía hacia los demás, automáticamente se olvida del juicio.

Sobre la autenticidad, Rogers se refiere a que la conducta del terapeuta ha de ser genuina, no simulada, propia y personal, no fingida; esto en ocasiones, implica poder expresar al cliente sentimientos experimentados por el terapeuta en determinadas circunstancias. El cliente ha de ver al clínico como persona coherente en lo que hace, lo que dice, y lo que siente, y para que así suceda, éste ha de serlo. La autenticidad del terapeuta permite a menudo un diálogo sincero y constructivo directo entre el terapeuta y el cliente. El terapeuta sigue siendo un experto, pero él se comunica también como ser humano al servicio del cliente. "Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí... Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad" (Rogers, 41).

Las actitudes tienen un doble objetivo, por un lado el de generar un ambiente promotor de crecimiento y por otro el de enseñarle al otro a ser así consigo mismo, es decir, a ser empático, aceptante y congruente consigo mismo. Si este aprendizaje se logra, va a poder fluir y desarrollarse mucho más; ya que la posibilidad que maneja Rogers es que nosotros nos hemos detenido en nuestro crecimiento, porque hemos tenido que ser como no somos; hemos tenido que desviar nuestra tendencia natural a satisfacer nuestras necesidades hacia la complacencia y satisfacción de las necesidades de otros.

Por lo tanto, una relación basada en las actitudes descritas anteriormente se pueden resumir como sigue: respeto, confianza, aceptación, autenticidad y tolerancia, según Carl Rogers, una relación servirá de ayuda si la forma de ser persona con el otro refleja estas actitudes básicas.

### 2.2.3 Enlace desde una visión humanista

Toda teoría se construye a partir de otras teorías, o bien de algunos principios de orden filosófico, o bien de la observación empírica. Entre los fundamentos de la teoría de Rogers encontramos el naturalismo que viene siendo una de las influencias más notorias (probablemente la más importante), sobre todo de Rousseau. La idea de la bondad innata (Rogers, 1977). Para Rogers (1983) en el hombre es una constante que permea toda su teoría y da origen a varios de los conceptos más importantes. Esta es la base de la terapia y del aprendizaje no directivo, también está el psicoanálisis, de donde recibió tanto la influencia directa de Freud, como la de algunos psicoanalistas no-freudianos, como Theodore Reich, Otto Rank y Karen Horney. Entre sus profesores de esta línea se encontraban David Levy y Lawson Lowrey (Dicaprio, 1992: 322).

Sus conceptos como introyección, los conceptos de máscaras y fachadas, el proceso de valoración orgánica y el mismo concepto de anormalidad tienen fuertes influencias de las ideas de represión, neurosis, y del principio del placer del psicoanálisis. En relación a la Fenomenología, Gestalt y Teoría del Campo, Carl Rogers formula algunos de sus postulados centrales. El hombre está sujeto a un continuo devenir.

La realidad depende de campo perceptual, (Rogers 1977: 410) y por lo tanto, la realidad es un concepto individual. La conciencia consiste en la percepción de mis experiencias sensoriales y viscerales. El campo perceptual determina el comportamiento. Su concepto de congruencia también se deriva en buena parte de estas teorías.

Con el existencialismo, Rogers consideraba a Kierkegaard como un amigo personal, que continuamente le acompañaba (a pesar de los aproximadamente 100 años de distancia que los separaron). La influencia del existencialismo en la teoría de Rogers es muy amplia y notoria. Conceptos como "vivir el aquí y el ahora", el análisis existencias, "ser lo que realmente se es" y aún el mismo título de su obra "El proceso de convertirse en persona" expresan claramente la relación.

El pragmatismo norteamericano manifiesta su influencia en Rogers. Quizás su manifestación más evidente esté en el proceso de terapia y el concepto de aprendizaje

significativo. Sólo aprenderemos lo que nos es útil (Rogers, 1983). La versatilidad del concepto “humanismo” nos permite entenderlo desde diferentes perspectivas, desde un perfil biológico-evolutivo por ejemplo, “En las facultades y departamentos de psicología de las universidades, el desarrollo humano es equivalente a la psicología evolutiva, es decir, el estudio de las diferentes etapas del ciclo vital humano: niñez, adolescencia, juventud, edad adulta y senectud” (Lafarga, 2005: 5).

Viéndolo así, de esta forma, como un flujo constante de experiencias, El Desarrollo Humano se entiende como diversas formas de desarrollarse personalmente, asumiendo la responsabilidad de nuestras propias vidas como meta cotidiana, pero (Lafarga 2005) también comenta que hay un protagonismo en mí, producto de mi propia inseguridad, que quiere sentirse responsable del crecimiento y desarrollo de los demás.

Partiendo de esta descripción genérica no se puede dejar de percibir que el ser humano no pasa todo ese proceso transitorio sin interactuar con otros seres humanos asimilando filosofías e influyendo sobre otros, lo que no significa algo positivo o negativo, sino inevitable.

El humanismo ve la cara luminosa de la personalidad más que la oscura como los freudianos, ni como seres autocontrolados manipulados por fuerzas externas como los conductistas. *“Não aceitando o humano apregoado pela psicanálise freudiana como um ser pulsional, destrutivo, cindido e incestuoso (assim ele compreendia as teses freudianas), a psicologia de Rogers sublinha com muita força a unidade positiva do humano que auxilia na constituição da natureza pró-social do ser humano”.* (Rogers, 1986). Resumiendo; esta "naturaleza constructora" del ser humano se orienta a promover la integridad y la actualización de sus potenciales, independiente del género.

#### **2.2.4 Cuestión de género**

El género equivale a la correspondencia cultural del sexo, a la conciencia social de la pertenencia a una clase sexual específica, definida en términos binarios. En otros términos, constituye la dimensión psicosocial asociada a las diferencias anatómicas (Izquierdo, 1998, pág. 71), la categoría social construida sobre el sexo (Magallón, 1998, pág., 103). Es la definición cultural de los patrones masculino y femenino de

funcionamiento socialmente normales de los machos y las hembras humanos. En definitiva, masculinidad y feminidad son tipos ideales contruidos socialmente e impuestos culturalmente a las personas de carne y hueso hombres y mujeres (Cortina, 1998).

El núcleo de esta construcción social está integrado por las pautas que la sociedad establece y reproduce sobre el comportamiento esperado (apropiado) del hombre (macho y masculino) y de la mujer (hembra y femenina) respectivamente. El diccionario citado lo define como conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes. Al igual que el sexo, el género ha sido pensado y hablado tradicionalmente en un lenguaje dicotómico, que consagra dos modelos puros, cosa que no ha impedido la realización de intentos de representarlo como un continuo bipolar.

La perspectiva clásica del género hereda de Simone de Beauvoir (1946) que nacemos machos o hembras y nos hacemos masculinos o femeninas. Desde esta óptica, si el sexo constituye una estructura natural que nos constituye biológicamente., se supone que el género nos constituye .psicosocialmente., al formar el núcleo duro de la estructura de la personalidad, el referente clave para la definición del yo, para la asunción e interiorización de roles sociales y para la conquista del estatus y de la identidad social correspondientes.

## **2.3 Encuentro y desencuentro en la comunicación**

### **2.3.1 Encuentro actualizante**

Según el diccionario de la real academia española “Un vínculo es una unión, relación o atadura de una persona o cosa con otra”. Por lo tanto, dos personas están unidas, encadenadas, emparentadas o atadas, su origen se deriva del latín "*vinculum*", de

"vincere"...atar. Significa unión o atadura de una persona o cosa con otra. Se usa también para expresar: unir, juntar o sujetar con ligaduras o nudos.

La propuesta básica de este apartado es discursar sobre la experiencia vivencial del encuentro, en un ambiente libre de amenazas y en un acompañamiento existencial de la persona, es profundamente significativo y puede permitirle a la persona, a partir de su propia libertad, la generación de cambios y transformaciones en su manera de ser, o en el rumbo o dirección de su propia vida, independientemente que se trate de un grupo de terapia o de encuentro (Lago, and MacMillan, 1999; Mearns and Cooper, 2005).

¿Podemos confiar en la potencialidad del “encuentro personal”, para señalar e iniciar procesos en la persona que lo vinculan con los otros de una manera más sana y responsable? Se puede trabajar dándole una primacía a la persona y a su realidad fenomenológica, desde una aproximación basada en el respeto, la cercanía y acompañamiento existencial, cuando muchas de las direcciones o enfoques psicoterapéuticos van encaminados hacia la resolución de problemas, la categorización de trastornos, y la pérdida, ausencia o invalidación de la “persona”, misma que desaparece o se desdibuja en medio de protocolos, historias clínicas y técnicas terapéuticas? (Joseph y Worsley, 2005; Mearns, 2004).

A partir de lo anterior, se intenta aquí acercar a la experiencia vivencial y subjetiva de lo que puede significar “encontrarse” con un “otro”. Al igual que Van Kaam (1966) se concibe que “un encuentro humano auténtico siempre implica que estoy, al menos por algunos momentos totalmente presente para una persona, que estoy completamente con él. En un encuentro genuino, participo en la existencia de otro al que aprecio. Participar significa literalmente tomar parte en. Entonces, el encuentro conlleva que puedo compartir la vida del otro, su existencia, su forma de ser en el mundo”.

En el proceso de facilitar un grupo, más que un mapa conceptual que nos señale las probables etapas en la vida misma del grupo, o las técnicas que se pudieran emplear, el énfasis está puesto en la vinculación relacional que se va construyendo poco a poco dentro del grupo, en el encuentro humano de personas que buscan su propio desarrollo y que pueden crecer a través

de sus múltiples relaciones, mediante la comprensión, el acompañamiento, la construcción de nuevos significados en su vida; pero igualmente el crecimiento en el grupo se puede dar a través de la confrontación genuina y no agresiva o rechazante, el conflicto, la diferencia, y ocupando un lugar central en el grupo, un proceso dialógico, en el que podemos contactar, apreciar, entender y vincularnos con los demás como personas, como seres humanos solidarios y en búsqueda o en la realización de proyectos coexistenciales, donde el otro siempre está presente, y nos permite acceder a nuestra actualización, no a partir de un individualismo miope, sino de la receptividad e inclusión de un otro significativo. (Dominguez, Segura, y Barahona, 2005; Friedman, 1992). El crecimiento del “yo”, de alguna manera, viene y es facilitado por un “tú”, y por la trama dialógica entre ellos, vínculo donde a través de un “otro” comprensivo, cálido y auténtico, se da el crecimiento. “La llamada o interpelación del otro, siempre me remitirán un acercamiento al mundo vivencial del otro, y es a partir de la respuesta que se puede generar en un grupo de crecimiento o terapia, que se genera nuevamente el proceso de estar-con-el-otro, en su mundo, en su dolor, en su fracaso, en su soledad, y en la construcción de una nueva forma de ser-en-el-mundo, de un nuevo proyecto coexistencial o solidario” (Rispo y Signorelli, 2005).

El encuentro en profundidad relacional también permitiría que las diferentes partes o configuraciones del yo pudieran entablar un diálogo intrapersonal, que generaría mayor congruencia en la persona (Cooper, Mearns, Stiles, Warner & Elliott, 2004) La potencialidad del encuentro personal en profundidad relacional, puede ser replicado o intentado fuera de un grupo de encuentro o terapéutico. La seguridad y satisfacción de contactarse en este nivel, genera que la persona intente esta nueva manera de ser-con-los-otros, con su grupo más cercano afectivamente, generando nuevos procesos dialógicos, y mayor plenitud en la vida de la persona. Poder comunicar las emociones no está específicamente entrelazado con la nacionalidad, edad o género que tengamos, es algo que podemos aprender a hacer, entre más pronto, será mejor.

### **2.3.2 El desencuentro como motor de crecimiento**

El propósito de este apartado es reflexionar sobre la idea de que la relaciones humanas son historias de encuentros entre dos seres humanos, un collar de encuentros. Una



dinámica de encontrarse y separarse, a veces sólo tener desencuentros o mejor aún no-encuentros. Las relaciones que tienen más posibilidades de llegar a buen puerto son aquellas cuyas historias comparten puntos de vista, responsabilidades e interpretaciones de los acontecimientos; elementos básicos para establecer una buena comunicación. De esa manera, dos personas que mantienen una relación necesitan crear una especie de historia compartida que se sume a sus historias individuales (Sternberg, 1999).

Fritz Perls, psicoanalista alemán entrenado en el psicoanálisis freudiano y subsecuentemente, influenciado por Wilhelm Reich y Karen Horney y por la psicología de la Gestalt - significa totalidad en un sentido simplista -, llegó a trabajar en sus propias ideas y dijo:

“Yo soy responsable de mi vida y tú eres responsable de la tuya. Yo hago mis cosas y tú haces las tuyas. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas; y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo. Y, si por casualidad nos encontramos, es hermoso. Si no, no puede remediarse.”

El desencuentro surge ante la negación de las condiciones de posibilidad del encuentro, es decir: no poder cuidar al otro, no hallar una coexistencia auténtica, no coexistir en libertad, no poder dialogar, no comprender ni comprenderse cuando se instala el desencuentro, se produce la distancia, la separación, la desconsideración.

Henderson, parte de la idea de que el ser humano nace, vive y se desarrolla dentro de grupos, o estableciendo vínculos con los demás, y cómo la facilitación grupal puede contribuir a nuevas y mejores formas de relación humana, y a procesos tanto inter como intrapersonales que promuevan seres humanos más congruentes, responsables y en procesos de desarrollar sus potencialidades humanas” (Henderson, 2006).

Con las palabras de Henderson se hace un enlace con la tendencia a la actualización, que según Rogers (1951) se puede observar en todos los organismos vivos. Es una tendencia dinámica, que se ve afectada por el medio humano circundante, pero que no se puede destruir, sino únicamente verse temporalmente obstruida o bloqueada. A partir de esta concepción de crecimiento y desarrollo sano, también en los

grupos y a través de una serie de relaciones y vínculos, esta tendencia positiva se ve presente y cada participante la puede vivenciar en su persona y en relación con los demás. (Grobler, Schenck, and Du Toit, 2003). Incluso se podría hipotetizar que la tendencia a la actualización es impensable en la soledad o el aislamiento total, que dicha tendencia necesariamente emerge en un ambiente relacional, dialógico o de inclusión de un otro significativo (Friedman, 1992). Las condiciones necesarias y suficientes propuestas por Rogers (1961) igualmente implican un ambiente relacional con un otro significativo, y es a partir de esta relación o vinculación humana, que el crecimiento, la reorganización, o el dirigirse nuevamente a la plenitud puede darse. Tal como establece Peter Schmid (1996) “el ser humano como persona, caracterizado por la autonomía y la solidaridad es inconcebible sin el espacio relacional en el que se puede actualizar su ser persona”.

Para Jorge Bucay en su obra “El camino del encuentro”, en sus orígenes, el término vínculo nos remite a un concepto o acción que puede ser tanto negativa como afirmativa, es decir, es un concepto neutral. No nos hace explícitos si el lazo con lo otro es positivo o negativo. Debemos establecer entonces que el amor es un vínculo afectivo y que el odio también lo es, y que tanto el placer del encuentro como el dolor del desencuentro nos vinculan afectivamente.

Las causas, del desencuentro muchas veces se encuentran en el campo de la relación y que tienen mucho que ver con nuestras percepciones o la distorsión de nuestras percepciones. Nuestra percepción se puede ver influida por diversos factores, como por ejemplo, deseos, estados de ánimo, expectativas, proyecciones, interpretaciones, etc. No obstante, los conflictos no deben contemplarse únicamente de manera negativa, porque pueden ocultar posibilidades de desarrollo y conducir a cambios positivos. Por lo tanto, la capacidad de manejar conflictos se incluye entre las calificaciones clave. Para ello, también es importante reconocerlos lo antes posible para abordarlos e intentar resolverlos en forma conjunta.

### **2.3.3 Saber transmitir para poder enlazar**

¿Qué significa transmitir al otro en un nivel de enlace? Mearns y Cooper (2005) definen la profundidad relacional como un “estado de profundo contacto y vinculación entre dos personas, en el que cada persona es completamente genuina con la otra, y puede comprender y valorar profundamente las experiencias de la otra persona”. Es decir, que en términos de las condiciones necesarias y suficientes propuestas por Rogers (1961), en la profundidad relacional éstas se encuentran en altos niveles de expresión. El constructo de la profundidad relacional no modifica nada de las condiciones, sino que explicita varias dimensiones de las actitudes básicas.

Las personas, a diferencia de los animales, se caracterizan por la relación íntima y necesaria con sus semejantes, por su necesidad de convivir con otros, a fin de hacer realidad su humanidad. Dicha convivencia social implica una interrelación entre personas diferentes. Así, aunque todos somos personas y, por ende, iguales en esencia, cada uno como individuos, somos diferentes, únicos e irrepetibles. De este modo, las relaciones interpersonales en lo que se denomina la convivencia social, nos refieren una “unidad yo-tú-nosotros” (Manning, Márquez y Leo, 2005).

Uno de los aspectos importantes de las relaciones interpersonales es que permiten la comprensión de la propia subjetividad, al hacernos conscientes de que somos personas diferentes.

“...los demás nunca están de ‘más’, es decir, nunca son superfluos o meros impedimentos para el desarrollo de una individualidad que en realidad sólo se afirma entre ellos. Para conocernos a nosotros mismos necesitamos primero ser reconocidos por nuestros semejantes”. (Savater, 1999)

Entonces, ¿cómo organizar la convivencia social de tal modo que las relaciones interpersonales sean fructíferas y promuevan el desarrollo de cada uno de los individuos, en un ambiente de respeto mutuo y buscando la conservación de la unidad yo-tú-nosotros?

Puede indicarse que lo medular de la interrelación con nuestros semejantes, de la convivencia social, es establecer vínculos genuinamente humanos. Esto significa que,

para convertir la posible discordia humana en concordia social, es necesario tratar humanamente a los demás, como personas y no como objetos o instrumentos para la realización de nuestros deseos; requiere tomar en cuenta los intereses de los otros, comprenderlos desde sus propias perspectivas; como dicen los psicólogos, se necesita de esa facultad llamada empatía.

Así, la convivencia social, la concordia social, demanda relaciones interpersonales genuinamente humanas, respeto a la dignidad humana, trato de persona a persona, trato humano.

Considerando que es a través del lenguaje que las personas nos ponemos en contacto con otras personas, uno de los aspectos esenciales de las relaciones interpersonales es la comunicación (del latín *comunicare*, que significa poner algo en común), la cual demanda la interpretación correcta por parte de una persona de la intención que tiene otra al efectuar un acto lingüístico (Girbau, 2002).

Por esta razón, la comunicación se concibe como un proceso social que facilita la comprensión y convivencia entre las personas. Sin embargo, dicho proceso es complejo y, hablando de las relaciones interpersonales, muy delicado.

La comunicación se ha estudiado desde diferentes disciplinas y con diversos enfoques. Por ahora, sólo se mencionará su clasificación en el tipo interpersonal... su distinción entre verbal y no verbal, y dentro de estas categorías está la distinción entre comunicación vocal y no vocal (Morales y Cols. 1999).

De esta forma, retomando los conceptos anteriores, encontramos que el análisis de la comunicación entre dos personas en cualquier contexto social requiere considerar no sólo lo que se dice, sino también la entonación de la voz, el ritmo del habla, las inflexiones (acentuación), los movimientos corporales y la disposición espacial, entre otras variables que influyen en la interpretación de lo dicho. Un análisis detallado de estos aspectos puede encontrarse en Cruz (1999).

Siendo comunicativamente empático el individuo aceptará las diferencias de otras personas, establecer a niveles de comunicación empatía al saber escuchar; considerar opiniones, deseos, motivaciones de otras personas, respetándolas y aceptándolas. Además desarrollará e incrementará actitudes sinceras que fomenten la veracidad, aunque a veces deba actuarse con tacto, facilitando el contacto con otros, con actitudes que demuestren atención a lo que dicen con palabras y gestos, para expresarles comprensión y respeto. Finalmente no se cambia al otro, si se puede asumir que es distinto y actuar con serenidad demostrándole confianza. Sólo conociéndose a sí mismo es posible acceder a los demás, ponerse en su lugar, comprenderlos y aceptarlos, el individuo podrá hacerse responsable de sus actos, de la vida (Rosenberg, 2011).

Pudiendo aceptar o rechazar en su mundo afectivo a ciertas personas, con tacto, firmeza y definir quiénes son sus amigos o no. Actuando y expresándose directas, francas, auténtica y adecuadamente sin agredir ni destruir, tanto con respecto a sí mismo como ante otras personas.

Escuchar se supone un arte que no se puede desprender de la transmisión y se aprende ejercitándolo, detectando las dificultades y los hábitos ineficaces para poder intervenir sobre ellos. Las recompensas al esfuerzo por mejorar las habilidades de escucha son enormes: se evitarán conflictos, propiciando una mejora en las relaciones, siendo mejores comunicadores, las personas se pueden escuchar mejor. Algunos obstáculos para la escucha eficaz son (Cormier y Cormier, 1991/1994; Marinho, Caballo y Silveira, 2003): no tener interés por el cliente o sus problemas, tendencia a juzgar los mensajes del cliente, experimentar reacciones emocionales ante el comportamiento del paciente que resultan difícil controlar, distracciones asociadas con las propias preocupaciones, interrumpir al cliente de forma innecesaria, no respetar los temas que son importantes para el cliente, la tendencia a formular hipótesis firmes con pocos datos y a atender selectivamente a los datos que las confirman, la tentación de responder a la información que el cliente todavía no ha comunicado formulando preguntas antes de tiempo, realizar interpretaciones u ofrecer sugerencias de forma prematura, la presión que uno se impone para resolver problemas o encontrar respuestas, variables

situacionales como el exceso de calor o frío, el ruido o la hora del día, así como no encontrarse bien o sentirse cansado.

## **2.4 La nueva frontera, el encuentro interpersonal**

### **2.4.1 La identidad en la cultura**

Este apartado empieza con algunas definiciones del concepto antropológico de cultura que se transcribe en seguida:

“ Una cultura es un conjunto de formas y modos adquiridos de concebir el mundo, de pensar, de hablar, de expresarse, percibir, comportarse, organizarse socialmente, comunicarse, sentir y valorarse a uno mismo en cuanto individuo y en cuanto a grupo. Es intrínseco a las culturas el encontrarse en un constante proceso de cambio “. (Heise, Tubino, Ardito: 1994 p.7)

La cultura es una parte fundamental del conflicto y la resolución de los mismos. Las culturas son como ríos subterráneos que corren por nuestras vidas y relaciones, que nos da mensajes que estampan nuestras percepciones, atribuciones, juicios, y las ideas propias y de otros. Aunque las culturas son poderosas, comúnmente son inconscientes, influyen en los conflictos y los intentos de resolver los conflictos de manera imperceptible.

Las culturas son más que el idioma, la vestimenta y costumbres alimenticias. Grupos culturales pueden compartir raza, origen étnico o nacionalidad, pero también surgen de las brechas de generacionales, clase socio-económica, la orientación sexual, la habilidad y la discapacidad, afiliación política y religiosa, el lenguaje y el género - por nombrar sólo algunos.

“Una cultura es una variedad de sistemas desarrollados por las sociedades humanas como medio de adaptación al ambiente en el cual se vive; como totalidad, un sistema cultural constituye el medio a través del cual el grupo al cual pertenece dicho sistema consigue su supervivencia como una sociedad organizada...” (Robert W.Young En: Abrahams y Troike, 1972.)

Rogers repitió muchas veces, especialmente en sus últimos tiempos, que él “deseaba anteponer y valorar a la persona por encima de todo” (1989, p. 106). El concepto de persona lo entiende tanto en su singularidad sustancial, con sus características de unicidad, autonomía, dignidad y responsabilidad, como en su carácter relacional interpersonal de interacción con otras personas, pues toda persona nace, vive, se desarrolla y muere estando en relación con otros seres humanos, de los cuales depende continuamente. Estos aspectos relacionales y sociales constituyen su propia esencia y existencia y se viven, más o menos intensamente, según las vicisitudes de la vida misma; no se pueden dividir considerando, por un lado, las experiencias vivenciales del terapeuta y, por el otro, las del cliente, pues ambos aparecen al inicio de la relación y se integran en un “encuentro” interpersonal y experiencial de reflexión mutua que forman una sola realidad configurada. En esa configuración pueden entrar, y de hecho lo hacen por vías inimaginables, los elementos o estructuras dinámicas físicas, químicas, biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales de cada persona. De todo ello, irá surgiendo naturalmente una nueva persona con todos los signos de salud y bienestar, y quien cambia no es sólo la persona asesorada, sino también el asesor. Por todo ello, la orientación de la ayuda no va dirigida hacia un problema, una meta o una solución, sino hacia la persona como tal, está “centrada en la persona”, y camina a su paso y a su ritmo.

Dos cosas son fundamentales para recordar acerca de las culturas: siempre están cambiando, y se refieren a la dimensión representativa de la vida. La dimensión representativa es el lugar donde estamos constantemente construyendo el significado y la proclamación de nuestra identidad. Los mensajes culturales de los grupos que pertenecemos nos dan información sobre lo que es significativo o importante, y lo que somos en el mundo y en relación con los demás - nuestras identidades.

#### **2.4.2 Una cultura que integra**

El concepto clave en el estudio de la comunicación en aspecto intercultural es, sin duda, el de cultura. En este contexto se utiliza el término cultura en su significado antropológico. (Vívelo, 1978) afirma que la perspectiva antropológica tradicional, la que él llama totalista,

define la cultura como un mecanismo de adaptación: la totalidad de herramientas, actos, pensamientos e instituciones por medio de las cuales una población se mantiene.

En la misma línea, (Taylor, 1871) entiende por cultura aquella totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, valores morales, leyes, costumbres y todas las capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad.

Otra perspectiva, que Vívelo (1978), llama mentalista define la cultura como un sistema conceptual, es decir, un sistema de conocimientos y creencias compartidas con el que las personas organizan sus percepciones y experiencias, toman decisiones y actúan. Según este enfoque, la cultura sería una especie de código conceptual que las personas utilizan para conocerse, para conocer el mundo y para actuar.

En esta línea mentalista se incluye la idea de Goodenough sobre la cultura (1957:167):

En mi opinión la cultura de una sociedad consiste en lo que las personas [miembros de esta sociedad] necesitan saber o creer para poder operar en una forma aceptable para sus miembros... La cultura se refiere a lo que las personas tienen que aprender y difiere de su herencia biológica. Con esta definición debemos reconocer que la cultura no es un fenómeno material. (...) Se refiere a los modelos que las personas usan para percibir relacionar e interpretar todas estas cosas. Como tal, lo que dicen y hacen las personas, su organización social, sus eventos: todos son producto o resultado de su cultura en la medida que la aplican a la tarea de percibir y responder a sus circunstancias.

Para Keesing, la cultura es un sistema compartido de ideas, una especie de código conceptual que las personas utilizan para conocerse, para conocer al mundo y para actuar; no incluye herramientas, actos ni instituciones, solamente pensamientos. Dentro de esta dimensión mentalista del concepto de cultura el sociólogo James Vander Zanden la define como la herencia social de la gente; una forma aprendida de pensar, sentir y actuar que caracteriza a una sociedad. Para el psicólogo Robert Feldman la cultura es la configuración de la conducta aprendida y de los resultados de la conducta cuyos elementos comparten y transmiten los miembros de una sociedad y para el sociólogo



Bruce J. Cohen la cultura se refiere al modo de vida que aprenden, comparten y transmiten a través de las generaciones los miembros de una sociedad.

Berry y sus colaboradores (Berry, 1990; Berry, Kim, Power, Young y Bujaki, 1989) destacaron que la aculturación puede tomar varias formas: integración, asimilación, separación/segregación, y marginación.

El tipo de aculturación que se dé tendrá importantes efectos sobre el ajuste de los inmigrantes en su nueva sociedad. Pero la inmigración no sólo influye en los inmigrantes. La cultura de acogida también debe adaptarse y cambiar en respuesta a la inmigración (Berry, 1990; Bourhis, Moïse, Perreault y Senécal, 1997). Y la opción de aculturación seguida por los inmigrantes ejercerá un profundo efecto sobre el modo en que la cultura de acogida responda.

Las relaciones interpersonales, hace que se abra un abanico de temas correlacionados, en los distintos grupos que ocupamos durante nuestra existencia, se llegan a ocupar también distintos roles, variando así, nuestro actuar, son estas variantes, las que motivan que este trabajo considere las siguientes temáticas: los vínculos interpersonales y afectivos.

## **CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Para que se llevara a cabo la intervención, todo comenzó con la formación del grupo, no siendo tan sencillo reunirlos como yo lo esperaba, lo cual hizo que yo viviera con cierta ansiedad y miedo, aunado a que el día que podía ofrecer el grupo-taller era un domingo, un día difícil ya que la mayoría de las personas suele pasarlo con la familia. Para el primer día del taller tenía inscritas cinco personas, cuando una hora antes una persona me habló diciendo que no podría asistir pero que había “conseguido” a otra persona para sustituirla, ese primer día yo estaba muy nervioso pensando si llegarían o no, pero al final llegaron todos y me sentí satisfecho y tranquilo por tener el quorum suficiente para empezar con el trabajo.

La intervención empieza con un total de cinco participantes cambiando la cantidad de participantes en diferentes sesiones, tales sesiones fueron divididas en tres horas tres horas cada una, a seguir discurso sobre cada sesión y su desarrollo.

### **3.1 Introducción al taller y presentación de integrantes**

Para la primera sesión, los cité a las 11, Sírio fue el primero en llegar, llegó a las 10:45, Vega llegó en seguida, poco antes de las 12, nos entretuvimos platicando y escuchando música mientras llegaban los demás, y como se hubiesen puesto de acuerdo, llegaron casi a las 12 los últimos tres, en esta orden Canadá, Aldebarán y Antares. Mientras iban llegando y los recibía con música de Adele en volumen bajo, les ofrecía café, refresco u horchata, el espacio era acogedor, creo yo por tratarse de una casa, lo hace más personal.

Teníamos poca luz afuera hacia frío, les pregunté si quería que abriera la persiana para que entrara un poco más de luz y nadie lo quiso, decían que estaba “agradable” así. Empezamos la sesión a las 12, les pregunté si tenían claro porque estaban aquí reunidos y respondieron que “tenía algo que ver con conocerse mejor”.

Les expliqué que conocerse es el proceso de conocer al ser que vive en nosotros desde que nacimos y que aunque pareciera sencillo no lo es, la mayoría asintió con la cabeza y en seguida les puse un video de 7 minutos en la tele que explicaba con diapositivas que es el desarrollo humano.

Después del video, abrí una pequeña discusión sobre lo que había visto sobre si les había abierto el panorama y Sírio dijo que le gustó y que creía que sería una buena experiencia, las presentaciones se vieron en una pantalla LCD de 32 pulgadas conectada a una mini laptop.

Los recursos que reforzó en mí en esta sesión es que trato de incluir a todos en un tema en común, buscando similitudes entre las personas, más que las diferencias y la forma como nos protegemos barriendo los recuerdos desagradables para debajo de la alfombra y la vez recordarlos se vuelve una forma de conocernos más y mejorar en diferentes aspectos de nuestra personalidad.

Estoy aprendiendo a hablar más, a compartir, ya que creo que soy más un oyente que un orador, al final de la sesión, los participantes dejan por escrita sus impresiones. Sírio, se va contento con la experiencia, Vega, con ganas de compartir su parte más sensible, Antares, feliz de encontrar un lugar en donde pudiera compartir con otros en situación parecida.

Reconozco que estuve muy nervioso durante casi toda la tensión por tratar de pasar la imagen de que no estaba nervioso, mi primer temor era que faltara alguien, después cuando ya estaba vi que nadie había faltado y ahora sí, yo tendría que seguir con lo planeado, aunque estuviera todo planeado no se me quitaba la tensión.

En las grabaciones me encuentro diciendo mucho la expresión “como” y una necesidad imperativa que de que ya hablaran cosas íntimas, que ya fueran un grupo unido, también creo que no logré mucho material de transcripción y relatos de cambio, aunque creo que por ser la primera sesión no tenían que cambiar, para mí las prioridades eran, crear un ambiente de confianza y plantar “semillas”.

En esta sesión se plantaron algunas semillas, como la de la importancia de conocerse mejor para un mejor actúa, sí como semilla de la importancia de escuchar otras opiniones y como las personas no están en este mundo para atender a nuestras necesidades, unos de los participantes; Khigler, demostrar se una persona muy que por detrás de su supuesta apertura, resulta ser una persona poco expresiva tanto de palabras como de sentimiento y eso siento que me intimidó, porque actúa como yo he actuado varias veces en mi grupo de concomimiento, me doy cuenta de lo difícil que puede ser facilitar una persona con estas condiciones.

Se puede notar que van aprendiendo de ellas, que va generándose un vínculo, van conociéndose e identificando puntos que falta por atender. Creo que el grupo ahí va. Rogers menciona en la tercera etapa del proceso de facilitación que: “la aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna otra razón” (1993:126).

Esto sucedió con Sírio, expresó su dificultad en expresar sus sentimientos. Antares se encuentra en la etapa 2 de grupos que menciona Rogers, en la que dice que es la resistencia a la expresión, por un temor a rebelarse a sí mismo; “cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado” (2008:23). Puede ella expresar sus opiniones pero situaciones más personales no lo hace para cuidarse.

Unas de las necesidades surgidas en esta sesión fue la necesidad de expresarse y aceptación, así como estrechar lazos duraderos y contactar con sus sentimientos.

### **3.2 Segunda sesión - Conócete a ti mismo. “conocimiento personal”.**

Para la segunda sesión mantuve un ambiente agradable, con música y café, buena plática de *rapport* entre los que estaban mientras esperábamos los que faltaban (Aldebarán y Antares), como en la primera sesión las imágenes se proyectaron en una pantalla de 32 pulgadas, todos tenían buena visión y audio, percibo por la forma como se sentaron de esta vez que se sienten más cómodos entre ellos, conmigo y con el espacio, pues algunas se sentaban sobre sus piernas o abrazaban almohadas por ejemplo.

Siento que estoy desarrollando un patrón, un orden para la sesión, platicamos al principio, vemos un video, en seguida expones tus impresiones, hacemos una dinámica, discutimos la dinámica, salimos al receso y retomamos el grupo de escucha, para mí es muy cómodo, aunque veo que para ellos también no sé hasta qué punto sea favorable para su desarrollo.

Pasó algo inesperado para mí, durante el ejercicio, Vega se puso a llorar al contestar una de las preguntas, y al compartir en parejas, volvió a llorar contestando la misma pregunta, intenté trabajar sus sentimientos en este momento, traté de guiarla a gustarse más, ya que las preguntas tenía que ver con su utilidad al mundo.

Reconozco en mí, la dificultad para detenerme mucho tiempo en un tema específico o servir de alguien que enseña, hasta ahí no me siento tan mal pues no creo que mi función sea enseñar. En esta sesión la dinámica sirvió para que se abrieran más y tocaran algunas fibras sensibles de su personalidad. Así como aumento la confianza.

A Vega y a Sírio se les movieron muchas fibras sensibles en ellos, Aldebarán comenta que le sigue gustando poder contar con espacios como estos, serios y de respeto, Guillermo seguramente se fue movido por la sensibilidad expresada de Vega y de Sírio. En la bitácora del final de la sesión escribieron lo siguiente: Sírio menciona que sintió más cómodo para expresar sus ideas y sus sentimientos, mientras Vega escribe “en verdad hay muchas lagunas en mí” y “ver más allá de lo que hay ahora”, ya Aldebarán, descubre que necesita poner en práctica algunos planes y Antares agradece por la nueva experiencia de poder compartir con otros algunas similitudes.

Percibo en todos una gran necesidad de hablar y de ser escuchados, y están dando sus primeros pasos en eso, pude hablar con algunos participantes después de la sesión y cuanto a la ausencia de Kligher, expresan que estuvo más fluida la sesión debido a que es una persona que “tensiona” a los demás, que no comparte.

En lo particular, estoy de acuerdo, el grupo fluyó mejor, tal vez por la postura adoptada por Kligher, como la de alguien que juzga. La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas buenas si lo son para la persona, les satisfacen, le enriquecen, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender.

Las considera como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. Así mismo, es la capacidad para valorar el trabajo, conductas, obras o actividades realizados por uno mismo y que se apegan y tienen congruencia con la realidad. “El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos” (Rogers)

El conocimiento personal es descubrirse a uno mismo con sus virtudes y defectos, es un proceso largo e infinito por los constantes cambios que la persona experimenta, enfocándose en el momento quiero acompañarlos en el camino de saber quiénes son hoy.

Esta sesión fue la continuación de la primera sobre el camino hacia uno mismo y el conocimiento personal, así como en la sesión anterior estuvieron recordando situaciones vividas, de esta vez fue recordar su sentido de sí mismo y su valor, hemos logrado un mayor contacto con asuntos inconclusos del pasado que conformar nuestro presente, así como darnos cuenta de que es lo que nos frena, como Aldebarán que se da cuenta de sus miedos e inseguridades y el daño que le hace no empezar una nueva actitud.

### **3.3 Tercera sesión - Quiero comunicarme que... Todo lo que siento, hasta la idea que hago de mí mismo me pertenece y me habita.**

El tema a tratar en esta sesión era la dificultad, las barreras que las personas pueden encontrar al momento de comunicarse de manera efectiva y sin conflicto.

Vega fue la primera en llegar y platicamos muy agradablemente sobre un episodio que nos había pasado el día anterior pero de pronto empezamos la sesión y la noté y retraída y muy poco participativa, hasta se veía incómoda pero debido al silencio en la habitación decidió platicar sobre los problemas que tenía en su casa con novio, los pleitos y mala convivencia con la familia de él. Los otros participantes se veían sensibilizados intentando con algunos ejemplos hacerle saber que ella no estaba sola aquí en México, que tenía amigos y a su hijo y lo más importante; se tenía a sí misma.

Me descubro limitado al tratar de hablar largo y extendido sobre un mismo tema, todo tiendo a resumir, y me doy cuenta que lo hago por miedo al rechazo siento que no debo enfadar la gente hablando demasiado, a la vez, siento que la información que pretendo dar, muchas veces no es insuficiente.

En algunos momentos me sentí agotado del tema, sin saber cómo acompañarlos y en esta sesión, según yo, el tema más sensible fue la relación de pareja de Vega y sus problemas de comunicación, los pleitos y la poca participación de su novio en la crianza del hijo en común.

Reconozco haber sentido la ausencia de Sírio en esta sesión, es un miembro tan valioso cuanto los demás, aporta bastante al trabajo y está comprometido con su crecimiento. Me di cuenta que Vega también resintió la ausencia de Sírio, pues con él se siente identificada por algunas similitudes como que ambos sean casados y papás, entre otras cosa. Siento que en ningún momento se logró profundizar en un tema específico y bajar las ideas al corazón, pero reconozco lo bueno de eso, las cosas no siempre saldrán como yo las planeo.

La mente de cada persona es un filtro único. No hay dos personas iguales en términos mentales, físicos y emocionales. Además, existen diferencias culturales, sociales y de desarrollo. Por tanto, el significado del mensaje que envía el emisor o la emisora y la respuesta que recibe se afectan por muchos factores como: la presunción de entendimiento, la percepción de la realidad y por actitudes, opiniones y emociones.

“El lenguaje suele dar pie a confusiones, como cuando utilizamos el verbo ‘sentir’ cuando en realidad no estamos expresando un sentimiento. Por ejemplo, en la frase: ‘siento que no he hecho un buen trato’, sería más adecuado decir ‘creo’ que ‘siento’” (Rosenberg, 2000: 52).

El conocimiento personal es descubrirse a uno mismo con sus virtudes y defectos, es un proceso largo e infinito por los constantes cambios que la persona experimenta, enfocándome en el momento quiero acompañarlos en el camino de saber quiénes son hoy.

Esta sesión fue la continuación de la segunda y el poder de la comunicación empática, seguimos con el tema de la relación problemática de Vega con su pareja y la búsqueda por sentirnos mejor. En la bitácora del final de la sesión escribieron lo siguiente; Vega dice “voy a intentar con mi pareja aunque me cueste trabajo comunicarme mejor”, ya Aldebarán afirma reconocer que muchas veces no ha tenido paciencia con su mamá al no saber comunicarse, mientras Antares pretende ser más asertivo a la hora de compartir sus ideas y opiniones.

### **3.4 Cuarta sesión - Quiero sentir, emocionarme y poder comunicarlo**

Se tocaron temas como los malos entendidos en la comunicación entre un extranjero y un mexicano y pero con la conclusión de que no es posible que toda una nación se adapté a nuestra forma de ser y el trabajo es nuestro, como extranjeros adaptarnos, así como la cristalización de la importancia de la opinión de los miembros sobre un asunto pendiente, como con Aldebarán al querer saber la específica opinión de Vega sobre un tema tratado en la sesión anterior.

Desde un principio supe que Sírio no vendría porque su esposa se encuentra enferma, pero Vega me canceló poco después de las 11 y me vi sin saber qué hacer con sólo dos participantes que sí habían confirmados. Yo pensaba que mis dos integrantes “estrella” no estaban y ¿qué tanto podría yo hacer con Antares y Aldebarán?

Me sorprendí de lo fluida y rica que estuvo la sesión, al punto de uno preguntarle al otro que le parecía lo que acaba de decir, cuanto externaban alguna situación, descubro que nada está perdido, hasta que esté, hay riqueza en la pobreza o más bien en la aparente pobreza. Más que nada fue una sesión de mucha risa y complicidad por parte de los dos, muy divertida, Antares varias veces se ofrecía a llevar a Aldebarán a lugares para que viera y compartiera más de la cultura local.

En esta sesión creo que el tema más sensible fueron las señales “equivocadas” que Alejandro envía a las mujeres en su forma de comunicarse, de manera inconsciente. Creo que Ambos, Antares y Aldebarán fluyeron mejor con la ausencia de Vega y Sírio, aunque no noto ningún problema entre ninguno de los integrantes, al contrario, todos



parecen llevarse muy bien, en los recesos antes de empezar y al término de la sesión todos platican con todos de forma muy amistosa. Aunque notó dos subgrupos, Sírío y Vega, Aldebarán y Antares, los primeros siempre están hablando de temas más familiares, mientras los segundos acostumbran reírse de los más diversos temas.

La mente de cada persona es un filtro único. No hay dos personas iguales en términos mentales, físicos y emocionales. Además, existen diferencias culturales, sociales y de desarrollo. Por tanto, el significado del mensaje que envía el emisor o la emisora y la respuesta que recibe se afectan por muchos factores como: la presunción de entendimiento, la percepción de la realidad y por actitudes, opiniones y emociones.

Vamos juntos, buscando medios para una mejor comunicación, con nosotros mismos y con nuestro entorno, me incluyo en el proceso, pues creo que por el simple hecho de intercambiar experiencias con los integrantes del grupo, también estoy creciendo. También juntos estamos encontrando herramientas propiciadoras donde podamos comunicarnos entre nosotros de manera efectiva y con empatía. Enfatizó la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones a los demás de un modo que evite el lenguaje evaluativo que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros

### **3.5 Quinta sesión - Vinculando-me-te-nos... Comunicarse en un entorno que no es el suyo**

Todos había confirmado asistencia, y me llenó de alegría cuando todos llegaron y bastante puntuales y noté cierto gusto en ellos por ver el grupo completo. La sesión fluyó bastante con la participación de todos, de esta vez no nos centramos tanto en Vega, más bien se compartieron muchas cosas de todos, donde nos acompañamos mutuamente. Descubro la habilidad de acompañar a alguien en el darse cuenta de su error, sin emitir juicio o aconsejar, eso queda plasmado en el último momento de la sesión ya en el cierre cuando Guillermo acepta su responsabilidad en situaciones de su vida.

Empezamos discutiendo un video sobre relaciones interpersonales y la idiosincrasia para seguir con una “discusión” sobre “la mexicanidad”. Esa tal vez haya

sido la sesión en donde más opinión emití, pero no con el afán de cambiar opinión sino dejar claro cómo me siento con mi vivencia extranjera en México, ya que fue un tema recurrente junto con las generalizaciones. Se tocaron temas como los malos entendidos en la comunicación entre un extranjero y un mexicano y pero con la conclusión de que no es posible que toda una nación se adapté a nuestra forma de ser, el trabajo es nuestro, como extranjeros. Así como la cristalización de la importancia de la opinión de los miembros sobre un asunto pendiente, como con Aldebarán al querer saber la específica opinión de Vega sobre un tema tratado en la sesión anterior, la cual ella no pudo asistir.

Se materializa a través de Sírio la identidad mexicana al defender en algunas situaciones temas generales sobre el “ser mexicano”. La impotencia experimentada por Sírio al no serle permitido entrar a hacer su trabajo en una transnacional Americana en México, por ser cubano. Despreciar, pegar, culpar u ofender a otra persona no son más que expresiones externas de lo que nos ocurre por dentro cuando nos dejamos llevar por la ira. Si estamos realmente furiosos quizás sería mejor optar por una manera más poderosa de expresarnos plenamente. La Comunicación no violenta no incita a ignorar, sofocar ni reprimir la ira, sino, por el contrario, a manifestarla de una manera plena y total.

Las personas ejercemos una influencia determinante sobre los demás. Somos seres sociales, el amor, el trabajo y las relaciones en general determinan a lo largo del día muchos de nuestros estados de ánimo, nuestra alegría, tristeza, euforia, depresión... ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones con los demás hasta el punto de esto pueda ejercer positivamente en nosotros mismos?

### **3.6 Sexta sesión - Vinculándonos... reconocer su fuerza y valor**

Se hacía cada vez más difícil reunirlos, por lo tanto se programaron sesiones individuales adaptándome a la disponibilidad de los participantes.

Con cada uno empecé dando instrucciones de cómo realizar la actividad “mapa de vida”, luego después empezamos la discusión del mapa vinculando en seguida con una

sesión de crecimiento personal, luego después se hizo una bitácora de cierre, grabaron un mensaje final y nos despedimos.

Vega me recibió en su casa, tenía las maletas lista para viajar a Brasil el día siguiente, en la mesa de su casa se puso a dibujar el mapa muy concentrada, luego platicamos sobre las barreras y los aprendizajes, fue una despedida muy bonita y sensible, ella estaba muy agradecida por la oportunidad de compartir, terminamos la sesión un abrazo apretado y sincero.

Sírio vino a mi casa y sin preámbulos dijo que me consideraba un amigo y quería que después de la sesión yo fuera a su casa a conocer a su esposa y su bebe, ese pequeño y significativo momento para mí, no se pudo grabar pues fue muy espontaneo e inesperado. Después de las instrucciones, empezó a dibujar su mapa y se sorprendió de todo lo que había pasado hasta estar parado en donde está el día de hoy. Terminando la sesión lo llevé a su casa y finalmente conocí a su esposa y su bebé.

Aldebarán, también vino a mi casa, platicamos un momento antes de hablar sobre los motivos de la sesión, él llegó con un asunto pendiente y dijo querer platicarlo, yo no tuve ningún inconveniente y me platicó que estaba enamorado pero que sentía que la otra persona no le convendría pues lo trataba mal. En esa sesión casi no hablé, definitivamente él necesitaba hablar y escucharse, al final llegó a conclusión de que no era mujer para él y me agradeció, yo sonreí verdaderamente sin saber que contestarle ya que no le había dicho nada hasta entonces..

Con Antares no fue posible hacer el cierre debido a que se había cambiado al Distrito Federal (D.F.)

Descubro muchas cosas sobre ser facilitador, el buen facilitador, comunica a otros el hecho de que les entiende desde el marco de referencia de ellos. Usa su entendimiento de lo que es funcional y no funcional en la vida de otros para ayudarles a destapar áreas que necesitan una exploración concreta (le dice a la persona en situación de ayuda que la siente de determinada manera por ejemplo).

Descubro la riqueza de compartir, y en lo particular, compartir con gente en situaciones similares entre ellos y a mí. Empezamos la sesión discutiendo el mapa. Las personas ejercemos una influencia determinante sobre los demás. Somos seres sociales, el amor, el trabajo y las relaciones en general determinan a lo largo del día muchos de nuestros estados de ánimo, nuestra alegría, tristeza, euforia, depresión... ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones con los demás hasta el punto de esto pueda ejercer positivamente en nosotros mismos?

En bitácora del final de la sesión escribieron lo siguiente; Aldebarán afirma que *“El video sobre el pajarito en las primeras sesiones fue algo que quedara en mi vida para siempre”*, ya Vega: *“Me doy cuenta que debo decir las cosas que pienso, dar mi opinión sobre cosas que me gusta y no me gusta, porque con eso me siento mejor y más tranquila”* y Sirio: *“Me llevo una experiencia muy rica y útil, y con ganas de volver a hacerlo, ya que lo he disfrutado y aprendido.”*

La sexta sesión individual significó el cierre del taller, y lo más importante era que ellos expresaran lo que reconocía importancia del taller para su crecimiento personal, las fortalezas descubiertas a lo largo de las cinco sesiones anteriores y como aplicarlas de modo practico y concreto en sus relaciones cotidianas. Los mapas dibujados por cada uno quedaron bien ilustrativos de las conquistas y barreras enfrentadas por cada uno, todos reconocieron algo de práctico y concreto, como ejemplo puedo citar a Sirio que pretendía “probar una forma de comunicarse diferente con sus esposa, escuchándola con atención y no asumir sin antes preguntar o parafrasear para saber si estaba en lo correcto y todo eso, para poder además de decirle esposa, amiga.

## **CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA**

En este capítulo, describo la ruta que seguí en el análisis de los datos obtenidos. El trabajo, por los propósitos planteados, requiere una estructura metodológica que me permita acercarme a la experiencia de los participantes, y con eso, comprender lo sucedido en las sesiones, desde su marco de referencia y que me permita dar cuenta de eso. “La metodología cualitativa se refiere de tácticas de investigación tales como la participación en la observación, en la entrevista a fondo, la total participación en la actividad que se investiga” (Maciel, 1998, p. 15). El trabajo con un grupo de extranjeros residentes en la Zona Metropolitana de Guadalajara, no era solamente un momento de estar juntos, también incluía mi participación, mis bitácoras y mis observaciones, todas estas actividades formaron parte del proceso de cuestionamiento; “Si ha acumulado un montón de notas, fotocopias y resúmenes, que se caen de su escritorio o llenan su disco duro, es hora de pensar en un primer borrador” (Booth, 2001, p.107).

El material disponible brota de la persona, pero siempre en acuerdo con el propio. La captación del otro. La captación del otro siempre la haré por medio de mis sentidos. “... la realidad es cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las viven y experimenta exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico” (Martínez, 1998, p.167). Esta forma de proceder tiene requerimientos importantes, por su complejidad. Requiere una atención cuidadosa, ya que cualquier afirmación que se haga del fenómeno observado, llevará una carga de subjetividad del observador y observado, con eso quiero decir, de todos los participantes; la tarea será identificar cada una de ellas.

## 4.1 Organización de la información

Terminadas las seis sesiones del taller-grupo de encuentro, seguí con la tarea de reunir, organizar, sistematizar y analizar la información generada, tal información surgieron a partir de los registros que realizamos y que consistían en bitácoras finales, audio-grabaciones y sus transcripciones (totales), material obtenido en las dinámicas y bitácora final, todo con la intención de darme cuenta de lo que había sucedido con los participantes.

El formato que utilicé la última semana sesión fue informal e individual, y consistía en expresar libremente por los entrevistados su experiencia durante el proceso del taller-grupo de encuentro. Toda la información quedó registrada en un archivo físico y un respaldo digital.

Organicé los datos en códigos como evidencias de lo que había pasado en cada una de las sesiones. La clasificación se presenta en el siguiente cuadro.

CÓDIGO									
Sesiones	MO	BP	BF	F	INV	TC	CAR	RO	MA
1	MO1	BP1	BF1	F1	-	-	-	-	-
2	-	BP2	BF2	F2	INV2	TC1	-	-	-
3	-	BP3	BF3	F3	-	-	CAR3	-	-
4	-	BP4	BF4	F4	-	-	-	RO1	-
5	-	BP5	BF5	F5	-	TC5	-	-	-
6	-	BP6	BF6	F6	-	-	-	-	MA1

## 4.2 Preguntas de análisis

Con la información debidamente codificada continué con el planteamiento de las siguientes preguntas de análisis, las cuales tienen por objetivo, dar cuenta de los efectos que experimentaron los participantes del taller-grupo de encuentro, así como del desarrollo de mi desempeño como facilitador en relación al logro de los propósitos planteados para la intervención.

¿Qué cambios se produjeron a nivel personal e interpersonal a partir de las aportaciones individuales?

¿De qué forma mi acompañamiento durante el taller-grupo de encuentro facilitó u obstaculizó el logro de los propósitos de la intervención?

Con el objetivo de dar respuestas a estas preguntas empecé el análisis de la información recolectada apoyándome en el método fenomenológico de Martínez, M. (1998)

### **4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información**

Después de leer una y otra vez, la información recabada, partiendo de las preguntas de análisis mencionadas arriba, utilicé el método fenomenológico para el análisis y sistematización de los datos, método propuesto por Martínez (1989). Dicha metodología consta de tres etapas: etapa previa, etapa descriptiva y la etapa estructural. Comencé este análisis con las dos primeras etapas resueltas ya que corresponden a la planeación, realización y descripción de la intervención, por lo que continué con la etapa estructural, la cual propone realizar lo siguiente:

1º. Lectura general de la descripción de cada protocolo. 2º. Delimitación de unidades temáticas naturales. 3º. Determinación del tema central que domina cada unidad temática. 4º. Expresión del tema central en lenguaje científico. 5º. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva 6º. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general (Martínez, 1989, pp. 171- 183).

La “fenomenología”, se centra en la realidad tal como se manifiesta, donde lo importante es captar lo que realmente se plasma, así como captar y describir lo acontecido en cuanto acontecido, sin tergiversaciones, sin afirmar que es verdadero o falso, sino que está aquí.

La reducción fenomenológica es una forma de hacer Filosofía mediante el cual se pasa de creer en la existencia real del mundo a considerar todas las cosas como simples fenómenos.

La reducción pretende hacer a un lado todas las partes extrañas que aparecen en el fenómeno para quedarse con la esencia pura de lo aparecido, pues el proceso de la reducción fenomenológica es la depuración del fenómeno y esto no se logra de manera instantánea, sino sólo a través de una serie de reducciones, que son:

1. La reducción externa elimina la existencia del mundo más allá de los fenómenos y también hace a un lado los conocimientos que científicos y filósofos han ido acumulando con el tiempo.

2. La reducción eidética desecha todo elemento concreto y accidental, de la existencia individual del objeto aparecido en el fenómeno para quedarse con la pura esencia.

3. La reducción trascendental desecha tanto la existencia peculiar del sujeto cognoscente como de los actos psíquicos inherentes al proceso de conocer.

La diferencia que hay entre el método fenomenológico y hermenéutico estriba en el que el hermenéutico tratan de introducirse en el contenido y la dinámica de la persona estudiada y sus implicaciones, y busca estructurar una interpretación coherente en todo mientras el fenomenológico plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias ya que, al tratarse de algo estrictamente personal, no había ninguna razón externa para pensar que ella no vivió no sintió o no exhibió las cosas como dice que lo hizo (Martínez, 1998, p.169).

Empecé entonces con la lectura de todas las fuentes de evidencia, confeccionando una observación más profunda de lo que está en la superficie de los datos recabados, con la intención de entender de verdad los significados de cada participante “La fenomenología sostiene que una investigación seria, filosófica o científica, sólo puede comenzar después de haber realizado una estricta y cuidadosa descripción que ponga entre paréntesis (en cuanto sea posible) todos los prejuicios (Martínez, 1998, p.171). Así, fui capaz de crear una lista de unidades temáticas, en esta situación realicé esta selección de registros significativos de cada integrante en cada



sesión, lo siguiente consistió en vincular tales temas identificados con la teoría, de tal forma que fueran expresados en lenguaje científico, teniendo todos los temas de cada sesión separado por cada participantes, creé una conexión entre ellos y a partir de ahí, propuse una estructura general de los temas.

Tema central	Unidad Temática
<b>Relaciones interpersonales</b>	<p>“Aja, pienso que cuando dejé Sírio, deje mis amigos y no he sabido hacer amigos de nuevo” (Sírio, AGTI2, 19/02/2012, 121-122)</p> <p>“si, es lo que me ve, como una mujer Insegura, inmadura.” (Vega, AGTI3, 12/03/2012, 193)</p> <p>“siempre, ah... va a ser eso, ah... entiendo” (Aldebarán, AGTI4, 18 de marzo de 2012, 636)</p> <p>“al final de cuenta una cosa que yo tengo en mente, digo * yo siempre digo, espero haberte agradado, si no te agradé, de todas formas me sigue valiendo, me da igual, no estoy yo ahí para eso... (Antares, AGTI4, 18 de marzo de 2012, 237-246)</p>

Continué a elaborar el análisis individual de cada integrante, tomando en cuenta a todos participantes. Para cada uno de ellos elaboré un breve resumen personal de acuerdo a lo que compartió durante todas las sesiones, enseguida reconocí la problemática revelada con respecto a el mismo y con relación a las demás personas, luego encontré lo que cada uno de ellos fue externando durante las sesiones que respaldó su proceso de cambio y para terminar detecté los avances expuestos con relación a ellos mismos y con relación a los demás, a continuación despliego una tabla a modo de resumen de lo que pasó con cada integrante.

## SÍRIO

Situación manifestada durante el taller-grupo de encuentro	Proceso de actualización	Alcances en su proceso de actualización
--	--------------------------	---

En relación consigo mismo	En relación con los demás		En relación consigo mismo	En relación con los demás
<p>*Poco contacto con sus sentimientos</p> <p>*Constructos rígidos sobre sí mismo</p> <p>*Falta de confianza en sí mismo</p> <p>*Suele posponer proyectos y dejarlos inconclusos</p>	<p>*Necesidad de aceptación</p> <p>*Pocos amigos</p> <p>*Necesidad de tener amigos</p> <p>*Extraña a sus amigos en Sírio</p>	<p>*Contacto con su experiencia</p> <p>*Contacto, identificación y expresión de sentimientos</p> <p>*Intenta comprenderse</p> <p>*Reflexión</p> <p>*Intenta Comprenderse</p> <p>*Contacto con su experiencia</p> <p>*Escucha</p> <p>*Evoca o recuerda sus vivencias</p> <p>*Comunicación de su experiencia</p>	<p>*Aumenta el conocimiento de sí mismo</p> <p>*Intenta estar bien consigo mismo</p> <p>*Mayor consciencia de sus sentimientos y actitudes</p>	<p>*Ejercita su comprensión empática</p> <p>*Aceptación y respeto hacia los demás</p> <p>*No ser tan cerrado</p>

ANTARES

Situación manifestada durante el taller-grupo de encuentro	Proceso de actualización	Alcances en su proceso de actualización
--	--------------------------	---

En relación consigo mismo	En relación con los demás		En relación consigo mismo	En relación con los demás
*Poco contacto con sus sentimientos *Constructos rígidos sobre sí mismo *Falta de confianza *Miedo a ser juzgado	*Conducta defensiva *No respeta *No acepta *Falta de empatía	*Contacto con su experiencia *Escucha *Reflexión *Necesidad de cambio	*Aumentó su auto-conocimiento *Contacto, Identificación y expresión de sentimientos *Se siente mejor en general	*Regula su voz al comunicarse *Practica la escucha *Aceptación y respeto hacia los demás *No ser tan cerrado *Mejor resolución de problemas

#### ALDEBARÁN

Situación manifestada durante el taller-grupo de encuentro	Proceso de actualización	Alcances en su proceso de actualización
--	--------------------------	---

En relación consigo mismo	En relación con los demás		En relación consigo mismo	En relación con los demás
*Incongruencia	*No se hace responsable	*Contacto con su experiencia	*Aumentó su	*Aumenta asertividad

*Necesidad de auto-afirmación *Necesidad de auto-valoración *Constructos rígidos sobre sí mismo *Necesidad de ser escuchado	sobre sus actitudes *Necesidad de ser escuchado *Necesidad de hablar *Poca habilidad para integrarse en GDL	*Contacto, identificación y expresión de sentimientos *Intenta *Exploración de su historia *Necesidad de cambios *Comunicación de su experiencia	Autoconocimiento *Mayor consciencia de sus sentimientos y actitudes -Se siente mejor en general	al interactuar Relaciones más satisfactorias *Mejor resolución de problemas
--	--	--	---	---

#### VEGA

Situación manifestada durante el taller-grupo de encuentro	Proceso de actualización	Alcances en su proceso de actualización
--	--------------------------	---

En relación consigo mismo	En relación con los demás		En relación consigo mismo	En relación con los demás
*Constructos rígidos *Miedo a ser Juzgada *Falta de autodeterminación Falta de autoafirmación	*Conducta defensiva *se siente rechazada *Mala relación con su esposo *Señales de inadaptación	*Contacto con su experiencia *Contacto, identificación y expresión de sentimientos *Verbalización	*Aumentó su auto-conocimiento *Contacto, Identificación y expresión de sentimientos	*Relaciones más satisfactorias *Mejor resolución

*Auto-concepto negativo *Incongruencia *Manejo inadecuado de sentimientos *Falta de confianza en sí misma *Escaso Contacto	*Reflexión *Exploración de su historia *Intenta Comprenderse -Escucha *Necesidad de cambios *Percepción de consideración positiva *Contacto interior *Comunicación de su experiencia *Contacto con sentimientos *Verbalización *Necesidad de cambio	*Se siente mejor en general *Disminuye su auto- exigencia *Aumento de Su autovaloración *Intenta estar bien consigo misma	de problemas *Practica la Escucha *Modera su voz al comunicar se *No ser tan cerrada
--	---	---	---

Así, teniendo una tabla de manera específica de lo que ocurrió con cada participante, pude apreciar lo que le pasó a cada participante en cuanto al proceso generado en cada uno de ellos, determinando que fue un proceso en relación a ellos mismos y con respeto a los demás, así como fue importante contar con ciertas

condiciones de confianza y autonomía para que tuvieran las herramientas ambientales para atreverse a compartir y explorar sus experiencias, con base en las condiciones necesarias de empatía, comprensión, aceptación condicional y congruencia, con la finalidad de alcanzar ciertos avances, entonces pude responder a las preguntas de análisis, lo cual se manifiesta en el siguiente capítulo.

Reconozco que se requiere de mucha práctica para adquirir el dominio de un método de investigación, con todos los avances tecnológicos, que tenemos, la figura de la persona del investigador dentro del proceso de generación de información sigue siendo de fundamental importancia, se necesita analizar la información una y otra vez.

Para obtener una respuesta de los sucesos de cada sesión más próxima al acontecer, fue necesario detenerme y hacer cuestionamientos, analizar y profundizar en las distintas interpretaciones que se pueden hacer y tener apertura para recibir nuevos datos.

El progreso del análisis y ordenación de la información me permitió apreciar de forma global lo que ocurrió en el taller-grupo de encuentro, tanto en el progreso obtenido en cada uno de los participantes, así como del avance de mi actuar como facilitador en relación a la manera de intervenir aportando u obstaculizando el crecimiento de los participantes y hasta qué punto se consiguieron los resultados que había planeado. Las preguntas de análisis serán contestadas en el siguiente capítulo que abarca los alcances de la intervención.

## **CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

El objetivo de este capítulo es dar cuenta de los resultados obtenidos durante el taller vivencial y que dan respuesta a las preguntas de análisis que planteo que son: ¿Cuál fue el efecto de la intervención en los participantes en cuanto a la experiencia de la vulnerabilidad en el contexto grupal?, ¿Cómo fue mi desempeño como facilitador durante la intervención? Es decir, identificar los elementos que indiquen el impacto de la intervención en las experiencias interpersonales de los participantes, y los cambios promovidos en mi papel como facilitador.

## **5.1 Avances en las participantes**

Este trabajo nace por la inquietud de crear un espacio de grupo, respetuoso y seguro, donde los participantes, todos extranjeros, pudieran externar algunas de sus vivencias y como se relaciona con los demás fuera de su entorno de origen. Las rutas de análisis se abren en dos direcciones; en un primer momento se analizan las evidencias que indican la problemática, dificultades o conflicto. En un segundo momento se hace una lectura de las evidencias que indican el proceso de actualización en éstos, es decir, que señalan una disminución de los bloqueos, para luego, reportar los cambios ocurridos en el proceso. Para ello recurro a los registros de las sesiones con el objeto de identificar el proceso de cada uno de los participantes. Para abordar la cuestión referida en la segunda pregunta acerca de mi facilitación, incluyo un desarrollo acerca de cómo fueron instaladas las condiciones facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) durante la intervención.

Describiré el proceso de los cuatro participantes, ya que todos tuvieron equitativamente una valiosa participación, los participantes son: Sírio, Vega, Aldebarán y Antares.

Para clarificar la persona y su experiencia, haré una breve presentación de cada uno de ellos, enseguida presento la problemática que fue planteada durante el taller de cada una de ellas, enseguida describo cómo fue su proceso de cambio y por último los avances que tuvieron en su proceso de actualización y el impacto que tuvo en sus relaciones.

### **5.1.1 Proceso y avances de Sírio**

Sírio es un hombre originario de Cuba de 33 años, casado con una mexicana con quién tiene un hijo de 1 año y medio, se conocieron en Sírio donde se casaron hace siete años. Después de casarse, su mujer se regresó a México para tramitar los papeles de residencia de Sírio, y estuvieron viviendo separados por 7 meses, él afirma que fue un período muy triste, que casi no comía adelgazando varios kilos.

Un par de años después de haber llegado a México tuvieron un período muy oscuro donde, según él fue difícil la adaptación y la vida en pareja, fue cuando decidió en común acuerdo con su esposa irse a trabajar Miami, en Estados Unidos, donde residían varios de sus amigos Sírios. Consiguió la residencia pero no ganaba tanto dinero como imaginaba, regresó a México, con su esposa, consiguiendo trabajo en una empresa de telecomunicaciones, instalando aparatos de vigilancia y hace un año se naturalizó mexicano.

Sírio cuenta de lo feliz que estaban cuando su esposa se embarazó, pero se preocuparon mucho al saber que era un embarazo de alto riesgo, culminando con el nacimiento de su hijo con tan sólo seis meses de gestación, calificado por los médicos como un milagro.

Durante las sesiones del taller-grupo de encuentro, su esposa se enfermó y tuvo que ser intervenida del apéndice, él cuenta que durante varios días tenía que hacerse cargo sólo del bebe, estar con su esposa en el hospital e ir a trabajar lo que le ocasionaba mucho stress y cansancio, para ir a las sesiones, dejaba el niño con su suegra pues eran sus únicas horas de desenfado y preocupación por sí mismo.

Sírio se puede decir que aunque no haya asistido a dos sesiones por motivo de intervención quirúrgica de su esposa, fue el participante más activo tanto en expresar de sí como para opinar sobre lo que comentaban los demás participantes, siempre muy respetuoso y preocupado por no ofender y estuvo presente en cuatro de las seis sesiones

### **Problemática**



Desde la primera sesión Sírío se mostró abierto a conocer y a aprender más sobre sí mismo, hizo aportaciones a las reglas de buena convivencia y muy simpático, congenió rápidamente con los demás participantes, también manifestó que no le era fácil expresar sus sentimientos, le veo a Sírío mucho potencial de crecimiento y una gran necesidad de contactar con sus sentimientos y la necesidad de aprender cómo hacerlo: "V: [...] no soy... muy abierto... como te digo a expresar este... los... mis sentimientos" (Sírío, AGTI1, 12 de febrero de 2012, 112-113). "V: yo me di cuenta que es bueno este... hablar, hablar las cosas [...] ya me siento como que a gusto..." (Sírío, AGTI1, 12 de febrero de 2012, 481-488). Hablar de sentimientos es la comunicación... en nuestro ser emocional que continuamente reacciona y cambia" (Rodríguez, E. 1992, pp. 39).

El conocimiento personal es descubrirse a uno mismo con sus virtudes y defectos, es un proceso largo e infinito por los constantes cambios que la persona experimenta, enfocándome en el momento, mi objetivo fue acompañarlos en el camino de saber quiénes eran.

Desde que se fue de Sírío, él afirma no poder establecer amistades tan cercanas como las que dejó en su país, pero se da cuenta de que hay algo en él que lo frena cuando siente que alguien se está acercando lo suficiente como para ser un verdadero amigo. V: "Este... las amistades, tengo mi teoría: pienso que el cambio de país, cambio de cultura, afectó mucho mis relaciones con las personas porque en Sírío tenía a mis amigos, amigos, amigos, casi hermanos (Sírío, AGTI2, 19 de febrero de 2012, 83-92), dice que por ser hijo único siempre se sintió muy sólo y que tiene tres grandes amigos en Sírío a quienes les podría confiar hasta la propia vida si fuera necesario, salir de Sírío y llegar a Guadalajara fue un cambio muy brusco, que se siente todavía cohibido para hacer nuevas amistades, no cree aunque afirma conocer a algunos posibles conocidos con potencial para verdaderos amigos por "ponerle" freno al desarrollo de ese tipo de relación V: "Muchas veces me siento solo..." (Sírío, AGTI2, 19 de febrero de 2012, 142-145).

Hacer amigos implica ser quien uno es, sin actuar para parecerse a otros o para agradar a los demás, porque un amigo sólo nos quiere como somos y si fingimos o pretendemos engañarlo nos rechaza. Los amigos son para compartir

nuestras experiencias y sentimientos más profundos; son los que conocen nuestros secretos, nuestros deseos y nuestras preocupaciones y los que disfrutan con nuestras alegrías y se entristecen con nuestras penas. Son los que pueden tomar distancia y entendernos más que los familiares, que a veces suelen estar más comprometidos con prejuicios o historias antiguas. La amistad implica generosidad, darse al otro sin interés, y saber recibir sin pedir. Es dar amor, aliento, apoyo, afecto, alegría, respeto, una opinión, otro punto de vista y saber escuchar sin criticar, juzgar ni condenar, de ahí la necesidad expresarse y ser aceptado, así como estrechar lazos duraderos y contactar con sus sentimientos.

Carl Rogers manifestó que una sana y verdadera amistad implica: Autenticidad, cordialidad, empatía, y disposición de apertura hacia el otro, donde la amistad se identifica con el amor en ser una relación íntima de dar y recibir, en tanto que ella supone sacrificios, y sólo el que está dispuesto a hacerlos sin molestia comprende la amistad. Además de las amistades, afirma también tener problemas para empezar algo, sea proyectos, planes... y/o terminarlos, V: [...] La iniciativa se queda solo en iniciativa y no la desarrollo” (Facilitador, AGTI2, 19 de febrero de 2012, 76-79).

Rogers asume, que todos tenemos como impulso central un motivo para actualizar nuestros potenciales constructivos, la negación o distorsión de las cualidades importantes le son desfavorecedores a Sírio construir imágenes irreales o incompletas con sí mismo. Él se siente amenazado por cualquier experiencia que entre en antagonismo con su concepción de sus capacidades. Poco a poco, fue construyendo rígidas defensas para cerrarse a los conflictos.

A pesar de que Rogers supone que los genes y el ambiente dan forma a la personalidad, se concentra en los límites autoimpuestos que por lo general pueden ensancharse. Para alentar el crecimiento, los otros significativos deben aceptar todos los aspectos de un individuo y tener a esa persona en alta estima. Bajo estas condiciones, los seres humanos comienzan a aceptarse, abriéndose a más experiencias y desplazándose en dirección de la autorrealización

## **Proceso de cambio**

De regreso a la segunda sesión, comenta como estaba siendo la experiencia de darse cuenta: V: “Yo me siento bien porque para mí, bueno, igual que la semana pasada, es otra experiencia nueva...” (Sírio, AGTI2, 19 de febrero de 2012, 69-73)

Sírio demostró curiosidad, apertura y disposición a abrazar esa nueva experiencia y descubrir herramientas que lo ayudaran a abrirse a las personas y a tener nuevas amistades, atreviéndose a escarbar y encontrar razones de sus actitudes muy razonables y pocos emocionales, ha intentado y sigue intentando cuando se refiere a quitarse los frenos y destruir la barrera y abrirse a nuevas experiencias relacionales de amistad, hace un análisis de los últimos seis años viviendo en México y literalmente dice “NO”, que no puede ser posible sentirse tan sólo y se auto evalúa como “mente cerrada” pero que ya no quiere seguir siendo así, pues hay momentos en donde se siente tan pero que no tiene con quién platicar o por qué no?! Llorar, alguien que te diga que: “todo va a estar bien”, y él necesita eso. Externa que tiene muchos conocidos con quienes se lleva muy bien, con ellos toma, platica... con algunos pretender dar un paso más allá del compañerismo y arriesgarse a una relación más profunda.

Sírio expresa y explora lo que le es personalmente significativo abriéndose en un ambiente de confianza que se ha vuelto más receptivo y comprensivo empáticamente, también tienes claro que la imposibilidad de establecer y mantener relaciones reside en él, ya que reconoce que tanto el Guadalajara, como las personas de la misma le han hecho sentirse “en casa” en todo momento estuvo en defensa del ser mexicano, según él desde su experiencia, pues en todos los lugares era bien tratado, así como en todo momento era contra la generalización: “V: “yo digo, yo creo que cada cual cuenta la historia según como le fue la experiencia que tuvo, yo sí creo que aquí la gente es muy alegre, es muy fiestera, muy amigable, muy hospitalaria, yo si la verdad antes de venir de México, lo sabía, tenía esa idea y llegue aquí y lo comprobé, si, la verdad si, a mí me ha ido en ese aspecto, ósea, donde quiera que voy, me atienden bien, me ofrecen algo, incluso mucha gente me ha dicho, “cuando quieras quedarme en mi casa, es tu casa” o... como dicen” (Sírio, AGTI5, 12 de febrero de 2012, 191-195).

Otro situación que externa como algo que le causa ruido es la desconfianza en sí mismo y en la demás personas para incursionar en situaciones nuevas, todo lo sobre

piensa y si por acaso llega a aceptar las nuevas proposiciones algunas veces las deja a medias, o no las termina: “V: yo puse... este... puse tres. la primera puse que a veces soy un poco como que no se esté bien, es pesimista o derrotista cuando veo que hay muchas trabas como que tiendo a darme por vencido, la otra es que soy un poco egoísta, no tanto de que no presto mis cosas, sino egoísta en que a veces no pienso en mí, pienso en mí y no, y se me olvida pensar en lo que... en lo que me rodea pues, y la otra es que soy un poco desconfiado también...” (Sírio, AGTI1, 12 de febrero de 2012, 228-233), “V: [...], siempre cuando me plantean algo, necesito este... no confío ciegamente en lo que me dices, necesito ver lo que me estas planteando, estudiarlo yo a parte y después yo digo ah, sí voy o no voy... no sé si sea un defecto, tener cuidado, protegerse, si lo haces este... limita muchas cosas, en exceso es malo” (Sírio, AGTI1, 12 de febrero de 2012, 237-238), Al mismo tiempo, se da cuenta de que necesita trabajar en ese aspecto de sí mismo que no lo satisface, V: “Mmm... que recursos tengo que desarrollar o mal utilizados? yo digo que son amistades e iniciativas. Tengo amistades pero no las se desarrollar, no las sé aprovechar, y la iniciativa estoy consciente de que soy, tengo iniciativa para muchas cosas y tampoco las aprovecho. La iniciativa se queda solo en iniciativa y no la desarrollo” (Facilitador, AGTI2, 19 de febrero de 2012, 76-79).

Él externar lo difícil que fue dejar su país comenzar una nueva vida en otro lugar. Ve su proceso de emigrar un proceso mucho más complejo que el simple desplazamiento geográfico involucra también aspectos psicológicos importantes que pudieron haber afectado su estabilidad emocional.

Sin duda que las razones por las cuales que él decidió emigrar influyeron directamente en la manera en que se vive el proceso. El cambio podría ser mucho más llevadero para quienes tienen buenas perspectivas a futuro y pueden mantener los lazos con su país de origen, pero es más complicado en aquellos que no poseen esa opción, Sírio si tiene contacto con las personas que dejó en Sírio, esporádico, pero no le es fácil viajar constantemente.

Sírio se muestra como una persona adaptable y energética que proveen una enorme contribución social, cultural y económica México. La aceptación y el respeto son términos claves que pudieran significar la solución a este tipo de problema social. Sin

importar de qué lado se está, inmigrante o ciudadano nativo, considerar al prójimo es un pacificador de conflictos. “V: “Ahorita siento cuando veo todas las dificultades que he tenido que enfrentar, me siento una persona más capaz...” (Sírio, AGTI6, 22 de abril de 2012, 55-58)

Se afirma haber vivido una experiencia que nunca antes había tenido, y que al principio al empezar a platicar los sentimientos frente a gente que no conocía se le hizo un poco difícil, pero ya después cuando todos platicaban y todos se abrían fue muy bonito, porque sintió que no estaba solo, que no solo a él le pasaban ciertas cosas si no hay otras personas que sufren lo mismo y conocer las experiencias de cada cual le enriqueció mucho porque sintió que iba bien.

### **5.1.2 Proceso y avances de Vega**

Vega es una mujer de 34 años, oriunda de São Paulo, Antares. Vive con el papá de su hijo de 1 año y 9 meses, pero no están casados. Llegó a México hace 9 años para intentar una relación amorosa con un hombre quince años más grande que ella, la relación no sigue vigente, pero afirma tener una excelente relación con él pues mientras estuvieron juntos, él hizo todo porque ella se superará, ayudándola por ejemplo a empezar y concluir una carrera universitaria, la de derecho, dice que lo veía más como un papá que como pareja.

Hace casi tres años conoció a su actual pareja y papá de su hijo, la relación, afirma tuvo sus altos y bajos desde un principio, haciéndola creer que él no era el hombre ideal pues, era muy apegado a su familia y a su soltería, pero quedó embarazada y decidió intentar una relación formal. Él compró una casa poco antes de que la mamá de Vega llegará a México de visita y un par de meses antes de dar a luz, Vega dice que al principio, su pareja vivía con sus mamá, lo que le ocasionaba problemas su mamá recién llegada de Antares que no entendía porque su hija no tenía el apoyo de su pareja.

Ahora viven juntos pero, afirma Vega que no sabe cómo comunicarse con él, que la insulta, llega de madrugada y la menosprecia, es como si hablaran literalmente idiomas

diferentes, lo que no es el caso ya que ella habla perfectamente el español, pero de personalidades prácticamente incompatibles.

La pareja es un proyecto de dos personas que deciden compartir su vida. Para ello, necesitan compartir de forma incondicional todo lo que son y tienen, y eso exige una comunicación fluida entre ambos. Una comunicación para conocer y para que nos conozcan, basada fundamentalmente en el diálogo y necesaria para que la convivencia tenga sentido.

Tan importante o más que las palabras son la mirada, los gestos, la sonrisa, la expresión facial..., que forman parte del lenguaje no verbal y que, en la mayoría de las ocasiones, es más expresivo y cercano que las propias palabras. Normalmente, una sonrisa, un silencio oportuno o una caricia suponen una complicidad o acercamiento hacia nuestra pareja, imposible de expresarlo en el lenguaje verbal. Ante una discrepancia en ambos tipos de lenguaje, damos mayor credibilidad al lenguaje no verbal.

Rogers (1981), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que mientras más separados están, mayor es la posibilidad de la unión sólida. En otras palabras, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, infantilismo... las posibilidades de hacer una relación de pareja sana son mínimas. En cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación neurótica.

Durante los primeros meses él bebe fue cuidado por la abuela paterna que solía criticarle a Vega por el peso del niños y una serie de comentarios que hacía solamente cuando su hijo no estaba presente, fue cuando Vega tomó la decisión de matricular al niño en una guardería, despertando la incomodidad de los parientes paternos, lo hizo afirma, pues no quiere que su hijo tenga “las mismas costumbres” que la familia de su pareja, tales como comer demasiado y sobreprotección. Vega: “Me siento que no sé qué hacer, me siento indefensa porque soy una contra diez.” (Vega, AGTI6, 18 de abril de 2012, 182).

Recientemente cambió de trabajo después de 7 años dando clases de portugués, oficio descrito por su pareja como “no es trabajo”, y se siente muy ansiosa y preocupada por los cambios.

### **Problemática**

Vega en la primera sesión estuvo algo callada, básicamente sólo hablaba si le preguntaran algo, sobre todo al principio, pero al final de la primera sesión externa que había estado callada era el hecho de ser la única mujer durante las sesiones se mostró siempre muy agradable y atenta pero poco expresiva en el grupo, sin embargo para sí misma sí se comunicaba, es decir, se daba cuenta y expresaba en su bitácora personal sobre situaciones y descubrimientos de sí misma de los cuales se iba dando cuenta, por ejemplo cuando redactó: “[...] me ayudaron mucho a ver lo que sé que existe, pero niego a verlo [...]” (Vega, BP3, 12/febrero/2012).

Considero que al inicio Vega se encontraba en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad, ya que aunque no se expresaba en el grupo, sí tenía comunicación interna, por lo que escribió en su diario personal, además sí reconoció que tenía problemas de comunicación en su relación de pareja y que tenía el deseo de renovar su forma de interactuar con él. Al externar su desconfianza en el grupo sobre el hecho de ser la única mujer y la aceptación de los demás miembros, sin juzgarla en ningún momento, se notó cómo fue sintiéndose aceptada y en un ambiente seguro en el grupo y lentamente fue atreviéndose a contactar con su experiencia, lo que nos indica que se sintió recibida y como dice Rogers (1972) “cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica” (Rogers, 1972, pp. 124), comenzó entonces a hablar de sí misma, de “sus” vivencias, pensaba sin barreras defensivas, reconociendo sus necesidades como querer vivirse en congruencia y ser aceptada tal cual era por su pareja y por la familia del mismo.

Tenía idea muy rígida y poco favorable de sí misma y miedo a ser juzgada, en la segunda sesión durante la actividad denominada “Inventario de la vida”, contactó con su tristeza al contestar las preguntas: ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

“No contesté nada” (Vega, BP3, 12/febrero/2012). En este momento sus ojos se llenaron de lágrimas de la misma forma que cuando compartía estos ítems con Sírio.

Durante las sesiones se dio cuenta, que los demás así como su pareja, tienen diferentes percepciones ante las mismas situaciones y la llevó a pensar en los momentos de conflicto con su él. Mencionó que entiende que para comprender a las demás personas, “Debo aprender a aceptar para ser aceptada y con eso vivir de la mejor forma” (Vega, BP6, 18/abril/2012). Es necesario conocer las personas, ponerse en el lugar del otro, esto la llevaba a actuar de otra manera, la ayudaba a ser tolerante, con la familia de su pareja por ejemplo y respetar a los demás en su individualidad.

Todo lo que vemos, oímos, sentimos, pensamos, hasta la idea que nos hacemos de nosotros mismos e incluso lo que percibimos de los demás, nos pertenece y está en nosotros. Vega, recalca la necesidad de desarrollar habilidades de comunicación como el prestar atención e interactuar de manera asertiva, el respeto a los demás en su individualidad e ir cediendo en su exigencia, así como su autenticidad, en las situaciones en donde rehúye al conflicto y no expresa su inconformidad por ejemplo, para lograr relacionarse de manera diferente con los otros.

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas buenas si satisfacen, se enriquecen, si hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Se consideran como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. Así mismo, es la capacidad para valorar el trabajo, conductas, obras o actividades realizados por uno mismo y que se apegan y tienen congruencia con la realidad.

Paulatinamente, fue cambiando su actitud de auto protección al no querer expresarse por el temor a ser juzgada por los hombres al ser la única mujer, y pudo expresarse con confianza y segura en el grupo, ya que en ningún momento se sintió juzgada o calificada, en la segunda sesión recibió consideración positiva incondicional de sus compañeros y pudo verse de una manera diferente que formaban su auto concepto, reconociéndose en lo que realmente sentía y pensaba, aceptándose tal cual era e intentando mostrarse tal cual, eso la llevó a ver de forma más objetiva a los demás, en lo



que eran, así pudo mostrar consideración positiva incondicional hacia los demás, manifestando aceptación, respeto y aprecio hacia los demás, como consecuencia pudo comprenderlos de manera empática, la reacción de los demás fue satisfactoria y ella pudo constatar que iba por buen camino hacia la actualización de sus relaciones. Todo esto nos indica que, “A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos” (Rogers, 1972, pp. 129).

Cabe preguntarse si sabemos relacionarnos con nosotros mismos, si somos unos buenos compañeros de uno mismo, si somos un buen padre y una buena madre para con nosotros, si cuidamos, alimentamos y vestimos correctamente nuestro cuerpo, si le damos la actividad y el reposo necesario.

### **Proceso de cambio**

Vega dice que todas las sesiones fueron de gran ayuda para ella, ya que la hizo reflexionar sobre muchas situaciones en vida. A entender un poco más diferencias culturales, así como que comunicarse es fundamental y que de aquí en adelante haría un ejercicio de escuchar con más atención para entender lo que quiere la otra persona.

Afirma que hay detalles en los mensajes y que quiere ponerle más atención en lo que le dicen para así ejercitar la tolerancia. Cuando hay un tema considerado difícil y complejo para ella, como la comunicación deseada, afirma haber entendido la importancia de saber expresar lo que piensa y decir las cosas sin enojarse o frustrarse, sin ofender al otro. Quiere estar más pendiente de sí misma y asumir responsabilidad de sus actitudes pues no cree que en todas los problemas relacionales, sea la víctima, también reconoce el beneficios de las sesiones en el darse cuenta de lo que sabe que existe pero niega a verlo como lo que afirma ella, como la mala relación de pareja que tienes con el papá de su hijo pero que eso no debe ser motivo de frustración sino de crecimiento para, aunque cueste trabajo, cambiar algunos patrones de discusión con su pareja para con eso llegar a tener una buena relación.

Su nerviosismo y preocupación acerca de compartir situaciones sentimentales bajo el riesgo de no ser entendida o aceptada, despacio, fue desapareciendo, “me sentí más a gusto porque sé que no me van a juzgar” (Vega, BP3, 11/marzo/2012) “aprendí que los hombres tiene sus temores y errores de los cuales en su momentos no admiten y les cuesta trabajo expresar, pero al final lo reconocen” (Vega, BP3, 11/marzo/2012).

Reflexiona sobre todo lo que ha venido guardando en su vida, por miedo al conflicto que para no crear lo que dice ella: “más problemas”. Ahora, una vez generado el problema, si es su responsabilidad, pide disculpas, si la persona acepta o no, no será su culpa y no dependerá de ella, no será su responsabilidad y en este momento se acabará el problema, con eso, afirma haber aprendido a decir lo que piensa, dar su opinión sobre las cosas que le gusta y sobre las que no le gusta también, pues cuando lo hace se siente mejor y más tranquila. La manera y la medida en que el individuo puede y desea comunicarse en un clima receptivo también sufren cambios. El continuo se extiende desde una falta absoluta de voluntad de comunicar el sí mismo hasta un punto en que éste es una percepción rica y cambiante de la experiencia interna, fácilmente comunicable cuando el individuo así lo desea (Rogers, 1972, p. 145).

Vega comenzó el taller con actitud reservada, temerosa de revelarse ante el grupo, desconfiada, tal vez hasta angustiada. Comenzó en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad ya que los problemas no los asume como propios. Conforme fue sintiéndose recibida en el grupo, aceptada y no calificada, fue expresándose, fue manifestando su darse cuenta de necesidades de cambio y de sus creencias y limitantes que había tenido para desarrollarse como persona.

La veo yendo al encuentro de su autenticidad, aumentando su auto-valoración, se dándose cuenta de lo valioso en las relaciones que resulta la empatía, el respeto y la manera en la que se comunica.

### **5.1.3 Proceso y avances de Antares**

Antares llegó a México en el periodo del 2001, cuando su abuela se enfermó de cáncer y estaba en una etapa terminal, su madre reside aquí en la ciudad de México. Apenas

había llegado, tras haber concluido la secundaria, tenía 15 años. Estudió la preparatoria abierta en el 2002, siendo que al final la dejó porque dudó de la validez de la institución, iniciando un curso regular en otra. En el 2006 empezó a estudiar la prepa en la Universidad del Valle de México campus Tlalpan.

Cuando terminó la preparatoria, se dedicó a diferentes actividades para solventarse y en sus ratos libres veía las noticias, asuntos de políticas, el teatro y la música y eso formó un vínculo para que estudiara comunicaciones afirma, pero ya se había enfadado del DF, por lo que optó por irse a estudiar en Aguascalientes en el 2009 en donde duró un año y medio, pero por falta de materias las cuales eran grupos pequeños decidió retornar al DF donde estudió en UVM campus Coyoacán en el segundo semestre del 2010, pero por problemas de readaptación a la ciudad, decidió salirse y optó por venirse a vivir en Guadalajara ya que en una ocasión había venido y le había gustado mucho la ciudad por su belleza y su gente.

Entonces para el 2011 se instaló en Guadalajara, en la UVM Zapopan duró un año hasta que después le comentaron que el campus Guadalajara Sur tenía mejores maestros, y aceptó el reto y se quedó ahí, ya en el segundo semestre de 2012 se regresó a México y espera terminar la carrera a finales de este año.

## **Problemática**

Antares siempre era el último a llegar a las sesiones y en sus participaciones se caracterizaba por hablar desenfrenadamente sobre algún tema sin profundizarlo hasta desvirtuarlo. Antares se encuentra en segunda etapa de grupos que menciona Rogers, en la que dice que es la resistencia a la expresión, por un temor a rebelarse a sí mismo; “cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado” (2008:23). Puede ella expresar sus opiniones pero situaciones más personales no lo hace para cuidarse.

A Antares le gusta confesar todo su amor a México y en especial a Guadalajara, es un muchacho solitario, su mamá con quién vivía, aquí en México se cambió a Panamá, y él no quiso irse con ella, es simpático y se muestra ansioso por llevarse bien con la gente, a veces llega a ser forzado e insistente, causando una reacción contraria a que él

espera, en vez de aceptación, se gana el rechazo de las personas, pero el rechazo parece no importarle mucho, porque siempre trata de ver lo positivo de las situaciones.

Cuanto a las figuras de autoridad, parece recurrente su problema comunicacional, en su discurso se le nota prepotencia y falta de respeto, llegando a ocasionarlo algunos problemas en aduanas de diferentes países, no pudimos cerrar la sexta sesión por motivos de sus estudios, se tuvo que ir a México a concluir una materia.

Para ilustrar si poca habilidad para comunicarse y el rechazo hacia las figuras de autoridad, nos comparte una anécdota de algo que le pasó en el aeropuerto de Panamá, dice que el oficial, le hizo una pregunta, si traía cinco mil dólares en efectivo, pregunta que según Antares era estúpida la pregunta y lo hizo enojar, contestándole que para que viajaría con tanto dinero, y cuando el oficial le contesta que si no traía suficiente efectivo lo regresaría a México él lo ofende, diciéndole “pendejo, ¿estas estúpido?”. “En las situaciones en que no existe la oportunidad de comunicarse, como en casos de peligro inminente, puede ser necesario recurrir al uso de la fuerza protectora. La intención del uso protector de la fuerza es evitar un daño o una injusticia, nunca castigar ni conseguir que la otra persona sufra, se arrepienta o cambie” (Rosenberg, 2000: 168). “Yo siempre digo, espero haberte agradado, si no te agradé, de todas formas me sigue valiendo, me da igual, no estoy yo ahí para eso” (Antares, AGTI4, 18 de marzo de 2012), y así se expresaba durante las primeras sesiones.

## **Actualización**

Antares dice que asistía a las sesiones porque sus semanas siempre eran estresantes y en ese espacio se sentía relajado y hasta desconectado de los problemas cotidianos, y aprovechaba para conocer las experiencias de los demás participantes esperando aprender algo de ellos. Afirmo que las sesiones fueron de gran ayuda para aprender a escuchar de verdad antes de emitir cualquier juicio o decisiones en su vida. G: “Gracias por la nueva experiencia”(Antares, BSI2, 19 de febrero de 2012).

Afirmo haber progresado, más y más en las sesiones por poder tener un simple espacio en donde hablar sin que la gente lo juzgara y además de poder “agarrar muy buenas vibras”.

Antares reflexiona acerca de sus errores y afirma saber que los comete y asume completa responsabilidad de ellos, pero que no va a dejar de equivocarse, pero tratará que cada vez sean menos errores, o más bien que los pueda corregir, y además de que unos también a veces como persona nos tenemos que controlar más, no estar tan estresados enojados o estar peleados por ciertas cosas

Esto nos indica que Antares avanzó hacia la etapa cuatro del proceso de cambio de la personalidad al menos en este respecto, ya que su experiencia se torna flexible, reconoce constructos personales y se cuestiona, como dice Rogers: “La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez” (Rogers, 1972, pp. 128).

Mencionó que se llevaba del taller el darse cuenta que era esencial en la buena comunicación para tener una buena relación con los demás. También fortalecer el respeto, saber escuchar, ser prudente, reconocer que no siempre tiene razón, ponerse en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor.

### **5.1.3 Proceso y avances de Aldebarán**

Aldebarán es un Antareseño de treinta y cinco años soltero, abogado de profesión y actualmente trabaja como funcionario público en la policía federal de Antares. Pidió licencia en su trabajo y se vino a México buscando encontrarse como persona, realizarse aprendiendo y enseñando que es lo que le gusta hacer, actualmente trabaja enseñando portugués en una escuela de idiomas y afirma sentirme muy bien haciéndolo.

Aquí en Guadalajara vive sólo, no tiene muchos amigos, da clases de portugués y se compró una membresía de cine, así que su tiempo libre se resume a preparar clases e ir al cine. Cuando empezamos las sesiones llevaba 8 meses viviendo en México y su dominio del español no era muy bueno, pero bastando bueno si comparado con otros Antareseños por el idioma y el tiempo.

Durante su estancia en Guadalajara intentó reactivar una relación con una mujer Antaresña, viajó a Antares y la trajo a Guadalajara para probar si podría estar juntos y la relación resultó un desastre, cuando ella se regresa a Antares ellos siquiera se hablaban.

Aldebarán, a pesar de tener una buena posición social en Antares, se muestra como un hombre sencillo, llegó a comprar un carro para moverse por la ciudad pero al final terminó optando por una bicicleta, siempre curioso acerca de todo lo que lo rodeada, en las sesiones hacia muchas preguntas de cuño cultural tratando de entender lo que le pasaba con las otras personas y porque le pasaba, su frase favorita es: *Dê a um homem tudo que ele deseja e no mesmo instante ele sentirá que esse tudo não é o bastante*" de Immanuel Kant<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> *Da a un hombre todo lo que quiere y al mismo tiempo él sentirá que todo no es suficiente*" de Immanuel Kant

## **Problemática**

Durante la mayor parte de las sesiones Aldebarán estuvo muy interesado en las experiencias de los demás en relación a la adaptación a la cultura tapatía,: "Mi intención con México es quedar aquí porque estoy muy feliz, mucho bien como bien como maestro aquí porque enseño y aprendo" (Aldebarán, AGTI4, 18 de marzo de 2012, 992-999) pero traía un problema que tuvo con una alumna, lo que genero todo un debate en una de las sesiones sobre hasta dónde podemos acercarnos sea para saludarnos, despedirnos etc., él afirma que la alumna se la pasaba contestando llamadas en clase y en una de estas le preguntó en tono de broma si ella tenía una "cita" con alguien, a la alumna no le pareció y lo reprendió delante de los demás alumnos y se quejó con el director de la escuela, lo que le ocasionó un serio problema, el significado del mensaje que envía el emisor o la emisora y la respuesta que recibe se afectan por muchos factores como: la presunción de entendimiento, la percepción de la realidad y por actitudes, opiniones y emociones.

Pero afirma aunque en el momento haberse sentido derrotado, ahora rescata lo positivo de esa situación, "A: "... pude comprender el otro lado de la cultura mexicana, a los mexicanos no les gustan de toques, de contacto físico, yo lo entiendo..." (Aldebarán,

AGTI4, 18 de marzo de 2012, 162-164). Lo que luego después le hicieron ver que no era una afirmación de todo correcta.

Prácticamente todos los aspectos de nuestra vida diaria tienen alguna relación con las comunicaciones, sin embargo, a pesar de todos los sistemas especiales de comunicaciones de que disponemos, todavía necesitamos comunicarnos personalmente con los demás.

Las comunicaciones personales desempeñan un importante papel en nuestras vidas, puesto que el diálogo constituye la base de toda interacción humana, nuestra capacidad para conversar inteligentemente es de suma importancia. Es más: nuestra eficacia depende tanto de la manera como nos presentemos ante los demás, como de la manera como ellos nos vean. No se trata solamente de hablar, sino de transmitir eficazmente un mensaje, de convencer, de dar y recibir información.

Dice que su relación con las mujeres siempre han sido tormentosas, y afirma no saber el porqué, actualmente estaba teniendo problemas con una compañera de trabajo que según él, lo acosaba y lo amenazaba, pero que lo único que había hecho haberle traído unos dulces de Antares y que la había invitado a cenar y eso fue lo suficiente para que ella se enamorara. “Ellas no ven diferencia” (Aldebarán, AGTI4, 18 de marzo de 2012). Los demás integrantes del grupo lo ayudaron a ver qué tal vez el problema residía en las falsas señales que él les mandaba a las mujeres, las opiniones le sonaron justas y razonables y él estuvo de acuerdo.

Después de estos episodios, admitió su necesidad de prestar atención tanto en el lenguaje verbal como no verbal suyos y de los demás, así como mirar a los ojos a las personas, saber escuchar cuando se encuentra en una relación dado que es lo que él esperaría de la otra persona también. Dijo querer aprender a identificar sus emociones para manejarlas adecuadamente y tomó consciencia de que no hay emociones positivas y negativas, más bien todas podían ayudarla a crecer como persona. Se dio cuenta de la importancia de comprender al otro para conocer sus razones en una situación de conflicto y pudo expresar su comprensión empática hacia los demás.

Por ser una persona robusta, afirma haber intentado muchos métodos para adelgazar, y se inspiró en Sírío en una de las sesiones en donde se habló sobre asuntos inconclusos a cambiar su carro por una bicicleta.

### **Actualización**

Afirma haber aprendido mucho sobre la como adaptarse a la cultura mexicano a través de las experiencias de los demás compañeros y agradece la oportunidad de aprender sobre la importancia de escuchar y saber comunicarse mejor. Dice que escuchar es muy importante en las relaciones, sean familiar, de pareja, de trabajo, etc., Así como la importancia de tener paciencia con otras personas y reconoce que ha fallado como hijo al tener paciencia para escuchar a su mamá.

Conocer a nosotros mismos, es siempre bueno, dice, para aprender a desarrollarnos como humanos de la mejor manera posible, aunque conocerse mejor, involucra, conocer sus debilidades. También afirma que estar en grupo lo ayudó a intercambiar experiencias y a crecer, haciéndole ver que el choque cultural es común a todos los participantes.

Aldebarán dice que en las sesiones tuvo mucha alegría de aprender cosas prácticas de su propia vida en la actualidad, hablar sobre sus preocupaciones, que para él fue como sacar de adentro muchas cosas que traía atoradas.

Finalmente sobre el deseo de adelgazar que traía en sus planes, lo convirtió en algo real y actualmente es visto en todos lados andando en bicicleta.

## **5.2 Mi proceso como facilitador**

A seguir, en este apartado, expreso lo que me fue sucediendo durante las sesiones de grupo-taller y como fui desarrollando las actitudes para de alguna forma, poder acompañarlos en su proceso de cambio.



Antes de que empezara la intervención yo me preparaba, es decir, antes de que llegaran los participantes del grupo-taller me tomaba unos minutos para despejar mi mente y contactar con mi experiencia interna; la intención era tranquilizarme de manera que al comenzar la sesión pudiera estar presente lo más completo posible. Acomodaba el sofá, abría las cortinas y las ventanas, ponía música relajante y en ocasiones ponía incienso mientras esperaba a que fueran llegando las personas.

Conforme iban llegando los participantes, los recibía con una sonrisa y los saludaba con un abrazo, después preguntaba a quienes habían trabajado en otras sesiones como iban con su proceso o con temas que habían compartido anteriormente. Una vez completo el grupo, explicaba brevemente el tema a tratar ese día y en ocasiones daba una presentación para después hacer una dinámica de sensibilización. Posteriormente se abría un espacio para quienes deseaban compartir su experiencia de la dinámica, sensaciones o sentimientos que tuvieran o algún tema que desearan trabajar en el grupo y finalmente concluíamos con un repaso de lo vivido durante la sesión.

De mi parte, la principal preocupación en la primera sesión era que hubiese un clima de confianza, para mí eso era mandatorio, para que los participantes tuvieran un ambiente propio donde expresarse y así hacernos a todos, saber cómo llegaban y que esperaban del curso-taller no sólo para la primera sino para las demás sesiones. Barceló lo menciona muy bien (2003:173). “Lo significativo en los inicios es que el facilitador sea capaz de transmitir actitudinalmente condiciones que faciliten un clima de seguridad y confianza, como de impulso hacia delante para comenzar un proceso de creatividad, eficacia y comunicación”. El principal obstáculo que me encontré fue mi propio nerviosismo y preocupación en pasar una imagen segura y profesional. Al terminar la sesión me cuestioné bastante el aporte que podía ofrecerles y mi modo de llevar la sesión, cuestión que me alertó sobre la necesidad de aprender a confiar más no sólo en mí como facilitador sino en la capacidad de las personas para dirigir su propio proceso.

Para la segunda sesión, todavía no me sentía cómodo, “la verdad es curativa. Imaginas un llanta cuando ya está parchada, después de no sé cuántos parches ya no funciona tan bien, a comprar una nueva, me imagino que así le ha de pasar a una persona, pasando toda la vida parchando situaciones..., pero llega un momento ya no

hay donde parchar, ¿cómo la ven? ¿Les da miedo conocerse?” (Facilitador, AGTI2, 11 de marzo de 2012) me quedé con la idea de que en la primera sesión solamente habíamos platicado y que no había podido “llevarlos” a contactar con alguna emoción, abro un paréntesis para reflexionar sobre que quiero decir con “llevarlos”, creo que hay un protagonista en mí que necesitaba centralizar el control, pero aun así ellos seguían expresando todo desde la cabeza y se me hacía muy difícil conducirlos a otro plano, todo el tiempo estuvieron repitiendo discursos estructurados.

Sírio afirmó que cuando alguien se acercaba mucho a su vida con intenciones de amistad, él accionaba el freno e “iba de reversa”.

“Sírio: Si, es lógico. Si estas... si tienes amigos en la vida pues, por lógica te vas a sentir bien, cuando te sientas mal, va a haber alguien que te haga sentir bien y viceversa” (Sírio, 18/Mar/2012, AGTI2)

“Facilitador: Y porque no empezar a sentirse mejor quitándole el freno?” (Facilitador, 18/Mar/2012, AGTI2)

Sírio: “Lo he intentado, lo he intentado y lo estoy intentando...” (Sírio, 18/Mar/2012, AGTI2)

Después de la segunda sesión, empecé a cuestionar mi actitud, sin embargo cuando volví a examinar el material y escuché la grabación me di cuenta que me estaba exigiendo a conseguir un resultado en particular, a encontrar lo que yo esperaba y el aprendizaje más significativo fue reafirmar con Vega por ejemplo, que el proceso era de ella y no podía dirigirla, con lo cual asumí que debía trabajar mi parte de control y frustración. Como lo afirma Rogers (1973:56): “Sé por experiencia que si intento presionar a un grupo para que alcance un nivel que no tiene, ello no dará buenos resultados a la postre”, y luego refiere: “Por consiguiente, he comprobado que lo mejor es vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra” (Rogers, 1973: 56).

El darme cuenta, me alertó que estaba teniendo ciertas expectativas con lo que Vega repetía una y otra vez. Yo lo vivía como falta de autenticidad de su parte, como un introyecto y quedándome claro que la estaba juzgando, hasta que ese día me surgió el

siguiente pensamiento: si ella repite una y otra vez que tiene problemas con su pareja, puede ser que sea un cliché al quejarse constantemente de su relación, pero también puede que sea lo que ha construido ella misma realmente en el tiempo que lleva de relación y que sea lo que la enreda y alienta a seguir formando parte de esta relación.

En la tercera sesión me di cuenta que me siento limitado al tratar de hablar profundamente sobre un mismo tema, suelo resumir las situaciones en pocas palabras sin profundizarlas y me di cuenta que lo hago por miedo al rechazo, tengo la creencia de que no debo enfadar la gente hablando demasiado a la vez, siento que la información que pretendo dar, muchas veces no es insuficiente. En algunos momentos me sentí agotado del tema, sin saber cómo acompañarlos. “Pero no nos lo expliques de manera técnica, danos un ejemplo persona a persona, algo de contacto” (Facilitador, AGTI3, 11 de marzo de 2012).

Estas reflexiones de las primeras sesiones fueron más que nada una autoevaluación de mi estar en el grupo, de ir concientizándome de la importancia de estar con ellos en el presente y dejarme fluir con lo que iba realmente sucediendo para encontrármelo y no analizarlos como si los mirara de afuera, sino como alguien que los escuchaba y se ponía en sus zapatos.

Para la cuarta sesión tocamos otra vez el tema de la relación problemática de Vega con su pareja y la búsqueda por sentirse bien en su relación. Desde un principio supe que Sírío no vendría porque su esposa se encuentra enferma, pero Vega me canceló poco después de las 11 y me vi otra vez sin saber qué hacer con tan sólo dos participantes que sí habían confirmados, yo sólo pensaba que mis dos integrantes “estrellas” no estaban y ¿qué tanto podría yo hacer con Antares y Aldebarán? Me sorprendí de lo fluida y rica que estuvo la sesión, al punto de uno preguntarle al otro que le parecía, cuanto externaban alguna situación. Descubro que nada está perdido, hasta que esté, hay riqueza en la pobreza o más bien en la aparente pobreza. En esta sesión, el tema más sensible fue las señales “equivocadas” que Alejandro envía a las mujeres en su forma de comunicarse de manera inconsciente y la forma como Antares suele hablar con las figuras de autoridad. “Pienso... pareciera que nosotros tenemos que contener un poco nuestra verdad, nuestras emociones porque aquí es de una manera, allá es de una

manera” (Facilitador, AGTI4, 18 de marzo de 2012). Me resultó muy significativo poder ver la relación entre la trayectoria del grupo y mi actitud necesaria de facilitador, tal como lo expresa Barceló (2003), donde refiere que luego de una primera etapa de dependencia del grupo hacia el facilitador (donde es necesario que éste se enfoque en la consideración positiva para generar el clima de confianza), se realiza un salto a una segunda etapa. En esta es necesario que el facilitador se enfoque en una actitud empática para lograr devolver al grupo la responsabilidad por lo que están sintiendo y cómo empezar a relacionarse entre ellos de una manera responsable.

Creo que Ambos, Antares y Aldebarán fluyeron mejor con la ausencia de Vega y Sírío, aunque no noto ningún problema entre ninguno de los integrantes, al contrario, todos parecen llevarse muy bien, en los recesos antes de empezar y al término de la sesión todos platican con todos de forma muy amistosa. Me descubro limitado al tratar de hablar largo y extendido sobre un mismo tema, todo tiendo a resumir, y me doy cuenta que lo hago por miedo al rechazo aunque intento modelar confianza y aceptación, siento que no debo enfadar la gente hablando demasiado, a la vez, siento que la información que pretendo dar, muchas veces no es insuficiente. En algunos momentos me sentí agotado de un tema, sin saber cómo acompañarlos. Hice muchas preguntas y muchos parafraseos. “Un romance, una relación” (Facilitador, 18/Mar/2012, AGTI4, 621). Siempre evitando enfadar.

En la quinta y última sesión grupal todo fluyó bastante con la participación de todos, de esta vez no nos centramos tanto en Vega, más bien se compartieron muchas cosas de todos, donde nos acompañamos mutuamente como Barceló (2003) comenta: [...] lo más significativo no son los objetivos propuestos, ni las planificaciones, ni la adecuación de la acción a la programación preestablecida, ni los recursos disponibles; sino sobre todo, el tipo de relación que establecemos con las personas y con el grupo como organismo vivo en proceso (Barceló, 2003, pp. 133). Descubro la habilidad de acompañar a alguien en el darse cuenta de su error, sin emitir juicio o aconsejar, eso queda plasmado en el último momento de la sesión en el cierre cuando Guillermo acepta su responsabilidad en situaciones de su vida. “Pues te felicito, porque te diste cuenta de algo que yo creo que fue la idea de todo, los corajes que hacías con las dependencias públicas

y servicios, te diste cuenta, ahorita lo dices, que no es producente hacer corajes cuando no se debe” (Facilitador, 18/Mar/2012, AGTI4, 621). Puedo decir que me siento satisfecho con los alcances obtenidos en el taller-grupo de encuentro que puedo identificar. Y esos alcances tuvieron que ver con el ambiente que se sentía en el grupo, con lo que se fue generando durante las sesiones en relación a la confianza, la calidez y sobre todo la libertad para ser quienes somos sin barreras, sin defensas, como consecuencia de sentirnos escuchados, aceptados y respetados. Mi intención fue en todo momento dar lo que podía ofrecer, con agrado, entusiasmo y afecto, poniendo en práctica y desarrollando a la vez esas habilidades actitudinales que finalmente no son otra cosa que actitudes humanas que tendrían que formar parte de nuestro estilo de vida. Mis propias expectativas fueron cubiertas e incluso rebasadas, todos dimos algunos pasos hacia nuestro crecimiento, cortos o no tan cortos, lo importante es que avanzamos algo.

Otras veces, me doy cuenta que soy yo quién está haciendo un esfuerzo y que ellos sólo esperan algo de mí: que yo haga algo. De esa manera no están presentes emocionalmente en lo que ve, dejándome con toda la responsabilidad. Cuando me doy cuenta de esto vuelvo al sofá, les pregunto a ellos que le parece, si algo de lo que se muestra lo comprende o tienen algún sentido para él. De esta manera pueden retomar su propia responsabilidad y continuar el trabajo junto. Si esto no ocurre, la interrupción, que les provocan sentimientos, también puede que les ayuden a encontrar un sentido, lo importante es que ellos vuelvan a tomar la responsabilidad y la fuerza.

Llego a sentirme cansado, mi cuerpo siente como si hubiese hecho mucho ejercicio, agotado, entonces me doy cuenta que realicé el trabajo solo, buscando alguna forma de solución. Entonces puedo reflexionar: ¿les ofrecí un método y herramientas para que puedan hacer su trabajo? ¿Fui yo quien lo hizo? Querer hacer más que ellos me lleva a una situación de riesgo, que pone en juego mi propia salud. Lo primero es ocuparse de uno mismo. Para cuidarse había que conocerse. Eso servía para formarse, para superarse y, a veces, para controlar los apetitos que pueden dominarnos. Él permanece con toda su dignidad y yo con todo mi respeto hacia aquello que le da peso y sentido a su existencia.

También es prudente preguntarme si sé darme el tiempo y el espacio necesario para recibirme como mi mejor amigo, si me ofrezco momentos agradables, de escucha, de humor, de complicidad.

## **CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES**

En este capítulo presento la correlación que entre lo ocurrido en el taller-grupo de encuentro y lo que la teoría dice al respecto, con la idea de comparar los alcances de la intervención con la teoría revisada en el marco teórico.

Al principio de este trabajo fue cuestionado si el Enfoque Centrado en la Persona puede ofrecer pautas o apoyo para el sano desarrollo de las relaciones interpersonales en un contexto cultural diferente al de origen. Posteriormente, se presentó una visión general de las relaciones personales y fueron relatadas las experiencias personales de los participantes. Todo por ello, nos permite ahora revisar desde la perspectiva transcultural las Rogers considera de mayor importancia para las relaciones entre las personas.

El ambiente idóneo para el crecimiento en las relaciones interpersonales es creado a partir de las actitudes que asumen los implicados en ellas. Estas actitudes son condiciones necesarias para que el crecimiento se pueda dar. No obstante, es la tendencia actualizante en las personas que está por detrás de todos estos procesos. Es ella, expresada por el organismo en su totalidad, que engloba todos los demás aspectos. Rogers (1985, p 25) lo expresa de esta manera: “Señalemos también que los conceptos de motivación denominados reducción de la necesidad, reducción de la tensión, reducción del impulso, están incluidos en el concepto de crecimiento que parecen ir más allá de estos términos: la tendencia a reducir las tensiones, la tendencia a ser creativo, la tendencia a caminar en lugar de arrastrarse (...)”

La tendencia actualizante es direccional, es decir, entre todas las posibles orientaciones elige el camino hacia la maduración y autorrealización del organismo. Se considera también que su dirección es hacia la socialización: “la autorrealización del organismo parece producirse en dirección hacia la socialización, considerada en un sentido amplio” (Rogers, 1990, p.415). Esto es muy importante para el tema expuesto en este trabajo puesto que el proceso de la adecuación a la nueva cultura es visto como una segunda socialización.

De esta manera cuando el ser humano se atreve a ser empático o abierto a la experiencia, no hace otra cosa sino responder a la tendencia actualizante que actúa en él o ella. “La tendencia operará toda vez que se dé la oportunidad de una nítida elección entre el movimiento progresivo y la conducta regresiva” (Rogers, 1990, pp. 416 – 417). Puesto que también esta tendencia es el origen de energía: “no hay en el sistema homúnculos ni otras formas de energía o de acción” (Rogers, 1998, p.25), la persona es inspirada constantemente por ella hacia el funcionamiento pleno.

La respuesta personal que se da en una relación es lo que hace de ésta una relación humana, no tan sólo un simple fluir de energía presente en todo el universo. Es aquí donde se apoya nuestra responsabilidad y donde también se encuentra la fuerza y fortuna para nuestra vida. En cada encuentro podemos elegir entre las actitudes que favorecerán el crecimiento o aquellas que lo estorbarán.

Rogers habla de tres condiciones necesarias: la congruencia, la comprensión empática y la consideración positiva incondicional. La apertura a la experiencia algunas veces fue vista como resultado de las condiciones mencionadas: “Cuando un individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a la experiencia”. Sin embargo creemos que la apertura a la experiencia tiene también la dimensión de opción y como tal puede ser asumida o no por una persona.

De igual manera, es importante señalar que estas condiciones no actúan por separado. La empatía supone apertura a la experiencia y así, sucesivamente, podemos observar un fuerte vínculo entre todas ellas para finalmente poder hablar de una personalidad completa y que funcione plenamente.

### **La apertura a la experiencia**

“Esta frase ha llegado a adquirir gran significado para mí, pues expresa el extremo opuesto a una actitud de defensa. La investigación psicológica ha demostrado que si los datos sensoriales se oponen a la imagen de sí mismo, se distorsionan; en otras palabras,



no podemos asimilar toda la información que nos brindan nuestros sentidos, sino sólo lo que corresponde a nuestra imagen” (Rogers, 1992, pp. 109 – 110).

“El término puede aplicarse a un sector determinado o a la totalidad de la experiencia. Esto significa que cualquier estímulo, se originado dentro del organismo o en el exterior, es transmitido libremente a través del sistema nervioso sin que ningún mecanismo de defensa lo distorsione o interrumpa (...) Es decir que si se trata de estímulos externos – configuraciones de formas, de colores o de sonidos que afectan nervios sensoriales – o de estímulos internos – vestigios de la memoria, sensaciones de miedo, placer o disgusto – son totalmente asequibles a la conciencia del individuo” (Rogers, 1985, p. 39).

Estas dos citas nos dan una vista completa de lo que es la apertura a la experiencia y como actual. Por un lado, tenemos una dimensión muy individual: la formación y conservación de la imagen de uno mismo. Por el otro, el mundo externo siempre presente, siempre tratando de afectar la conciencia. Estos dos aspectos de una misma condición juegan un papel predominante en el desarrollo de las relaciones interpersonales cuando nos enfrentamos a un marco cultural diferente.

En nuestra experiencia, la imagen propia no sólo fue alterada sino que ha ido reorganizada profundamente muchas veces y en diferentes niveles. Sobre todo, en las primeras etapas en las que el idioma es el principal obstáculo, es difícil comunicarse y expresar incluso lo básico. Esta comunicación malograda hace sentirse a la persona completamente vulnerable. La información que percibe es mucha pero difícil de asimilar. De darle un sentido. La propia necesidad de expresarse encuentra obstáculos. Hay que pedir auxilio a cada paso. El inmigrante con frecuencia comete errores lingüísticos y conductuales. Por su parte, el anfitrión muchas veces siente que tiene pocos y deficientes recursos para ayudarlo. Todo ello hace que los dos una y otra vez, se sientan casi como niños, dependientes y vulnerables. Naturalmente, este sentir tiene que encontrar su forma de adherirse en la imagen de sí mismo que los dos tienen. Como lo hagan dependerá de su apertura a la experiencia que significa poca o nula presencia de las actitudes defensivas. “cualquier experiencia incompatible con la organización p estructura de la persona puede percibirse como una amenaza, (...) en condiciones que implique una

ausencia total de amenazas para la estructura del YO mismo, se pueden percibir y examinar las experiencias incompatibles, se puede revisar la estructura del YO mismo y su resistencia e incluir tales experiencias” (Lafarga, 1992, p. 83).

En este momento nos tenemos que preguntar cómo se llega al momento en el cual no existen temor ni amenazas hacia la imagen de uno mismo. La mejor respuesta que podemos encontrar, es de no tener una imagen fija, sino más bien, considerarla como un proceso en un firme cambio. Es lo que Rogers menciona como una Gestalt dinámica y Gonzales Garza describe de la siguiente forma: “el vivir existientemente con ausencia de rigidez en un proceso continuo de resolución flexible, en un proceso de renovación fluyente y cambiante de la organización del yo y de la personalidad, y el experimentarse a sí mismo como digno de confianza al aceptar las fallas y hace todo aquello que se cree correcto” (1991, p. 124). Entretanto la naturaleza humana tiene a generalizaciones y busca apoyarse en algo fijo. Es aquí donde se presenta la necesidad de otras actitudes que puedan facilitar el desarrollo de la apertura a la experiencia en sí misma cambiante y algunas veces diferentes a la imagen anterior. La consideración positiva condicional jugará aquí un papel de primera importancia. Si uno de los dos que están en la relación puede aceptar al otro que se muestra débil, frágil o con pocos recursos, hay más chances que éste pueda aceptarse a sí mismo de la misma forma. Es decir, pueda incorporar esta nueva información a su estructura del yo.

El Enfoque Centrado en la persona, por considerar la apertura a la experiencia como uno de los elementos centrales de la personalidad que funciona enteramente, ha contribuido también a que otros a quienes les interesan el ser humano y su desarrollo le presten atención. Personalmente, yo encuentro un excelente marco de referencia y una trayectoria a seguir en mi propia experiencia.

## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Mirando hacia atrás todo lo involucrado en este trabajo de intervención, me siento pleno y orgulloso de haberlo logrado, sólo me queda expresar mis conclusiones con respecto al trabajo realizado, así como algunas propuestas.

Los participantes del grupo-taller, en primera instancia respondieron a la convocatoria, no porque algo no funcionaba bien con ellos mismo o quizá en su relación personal, el consenso fue que lo que los movió fue compartir con otros, semejantes situaciones por las que estaban pasando y con eso llevar opciones a sus relaciones externas. Dar ese primer paso e decidir apostarle a su crecimiento fue sin duda una manifestación de esa tendencia a la realización. Dicha tendencia a la actualización es el concepto fundamental en el conjunto teórico propuesto por Carl Rogers.

Es indispensable para que el proceso de cambio de la personalidad se lleve a cabo, que la persona busque y acepte el acompañamiento, se encuentre en estado de vulnerabilidad y se dé ese primer paso de querer vivirse de otra manera. En este caso, las personas buscaron el taller, a la mayoría de ellos les interesó por el nombre del mismo, había claridad en sus expectativas.

Facilitar es algo tan complejo, maleable y cambiante que se puede considerar un arte, sé que cada uno tiene su peculiar forma de acompañar, es decir, la manera en que comunican la comprensión empática y la consideración positiva incondicional, con eso me queda claro que yo también durante el proceso, desarrollé mi “muy personal” forma de facilitar y de disfrutar de la riqueza de un grupo con tan distintas personalidades.

Es indiscutible también la importancia del grupo en sí, lo que se genera de riqueza y lo diferente que hubiera sido el taller con otras personas, ya que cada persona es un universo en sí, con la combinación de otras personalidades, de otras historias de vida, la puesta en común hubiera sido otra en definitiva.

Una de las aportaciones que el Enfoque me ofrece es la visión del ser humano y podemos confiar en su capacidad para desarrollarse y crecer, de tender hacia las

relaciones cooperativas e interdependientes y que está encaminado hacia su mayor diferenciación y evolución. Para las relaciones interpersonales es de vital importancia la imagen que tenemos de nosotros y de otros seres humanos. La confianza básica nos ayuda a estar abiertos y disponibles para el encuentro. En considerar a sí mismo y al otro con las capacidades necesarias para la comunicación en sus diferentes niveles. En tener como hipótesis que el otro tiene buenas intenciones hacia nosotros. Estas y otras actitudes similares favorecen la apertura hacia la otra persona y a la posibilidad de una relación. En las primeras etapas de las experiencias culturales esta confianza en otro y la actitud de apertura no solo facilita el contacto inicial sino que también es un aprendizaje que si es positivo hará que la persona esté más dispuesta a entablar nuevos contactos y nuevas relaciones. En otras palabras, será percibida como más sociable y esto le ayudará en su proceso de adecuación a la nueva cultura.

Para Rogers, la finalidad de este proceso estaba en la persona que funciona plenamente, la persona autorrealizada. En este contexto de las experiencias culturales la meta es la adecuación personal y cultural para el inmigrantes y ciertamente una adecuación a la nueva realidad para el anfitrión. Nos parece que los dos procesos persiguen un mismo fin y lo he tratado de demostrar a lo largo de este trabajo.

Como ya lo había mencionado, ese proyecto de intervención se trató de un taller-grupo de encuentro no necesariamente o exactamente desarrollado bajo las propuestas de Rogers en cuanto a un grupo donde cada participante expresa libremente lo que desea compartir, a su tiempo y sin directividad alguna. Hubo algunos cambios, primero, el planteamiento de una estructura de temas a tratar en cada sesión, la población tenía características en común en el sentido de que eran todos extranjeros, radicaban en Guadalajara y con el status social muy parecido; también se puede decir que había algo de dirección que sí había algo de dirección al contar con temas específicos en cada encuentro, además, al principio de cada sesión, incluía una actividad que impulsaba la reflexión, pero sin imposiciones, eran meras invitaciones con la mira puesta en la autorregulación.

Al considerar la plenitud, la autorrealización o la adecuación cultural como metas no puedo perder de vista que en realidad estamos hablando de un proceso sin fin. La

persona que funciona plenamente es la que vive plenamente aquí y ahora, y conoce, confía y se acepta a sí misma incluyendo todo su organismo, sus sentidos y el mundo inferior. Es también alguien que está abierto al proceso y al cambio, es flexible para aprender cosas nuevas y revisar incluso su propia escala de valores.

A partir de mi propia experiencia considero que las dificultades en ajustarse a una nueva realidad son inevitables. Algunos sufren más en el proceso porque se han vuelto más conscientes de su situación. Lo que es más difícil de demostrar es que estas dificultades que provienen de reconocer la situación tal como es realmente, son un peligro para el proceso de adecuación. Más que nada, creo y lo demuestra una gran variedad de escuelas psicológicas, que el darse cuenta, esté consiente, es uno de los primeros y más importantes pasos para resolver el problema, buscar el cambio y crecer.

Este proyecto empezó hace muchos años cuando llegué a este país y en inúmeras situaciones me vi preguntándome si alguien entendía mi punto de vista y que si estuviese en Antares, tal vez todo sería diferente ya que los Antareseños pensarían como yo. Hoy después de haberlo planeado, estructurado y verlo terminado, llego a conclusión de que independiente de la nacionalidad, antes que nada somos personas y como personas somos únicos e insustituibles en un inmenso rompecabezas en donde todos nos relacionamos con todos cada uno a nuestro modo.

Creo firmemente en el poder de un grupo como este de ser llevado a otras personas extranjeras, el beneficio es claro y se transporta en el cotidiano de los participantes en su interacción diaria con su entorno lo distinto de este grupo es la propuesta y la iniciativa, como propuesta un grupo de encuentro donde se comparte vivencias sin ser juzgados y como iniciativa, la apertura de escuchar sin juzgar, por lo tanto la propuesta sería ofrecer este tipo de herramienta grupal a extranjeros inmersos en la sociedad tapatía, claro, siempre y cuando estuviese abierto a la experiencia.

Finalmente, me siento satisfecho con los alcances obtenidos en el taller que puedo identificar, el descubrimiento personal más importante para mí era poder ver al otro como un ser humano único, irrepetible y al que no le queda ninguna etiqueta. El otro que es una novedad constante. El otro que es y no es como el resto de sus compatriotas. El otro

que es y no es de lo que fue ayer. El otro que es tan diferente y tan parecido a uno mismo. Las experiencias que hemos vivido han enriquecido no sólo nuestra vida personal sino que también nos han permitido establecer nuevas y profundas relaciones. En esta dimensión personal obtenemos también una nueva apreciación de las relaciones que ya hemos tenido anteriormente. Encontrarse, enfrentarse y dejarse tocar por la otra cultura son las experiencias que cambian y enriquecen. Con todo, no se dan gratuitamente, implican mucho esfuerzo, determinación y sobre todo una serie de actitudes, como ser uno mismo y expresar lo que se siente siendo autentico, lo que significa ser uno mismo en todas las situaciones de comunicación, comprendiendo y usando sus fuerzas naturales y venciendo sus debilidades para la comunicación para tener confianza en su espontaneidad mental y poderse adaptar a las circunstancias, todos somos diferente con fuerzas y debilidades, tenemos recursos productivos, fuerzas naturales que ya existen, al igual que áreas que podemos fortalecer. Hay que aprender como un malabarista; convertirse en un experto en las comunicaciones interpersonales es muy parecido al malabarismos, hay que dominar una habilidad a la vez y luego agregar otra hasta que se vuelvan un habito. La buena comunicación es un proceso de por vida, nadie es un comunicador completamente efectivo. Lo importante es encontrar nueva fuerzas mientras maduramos y experimentamos con varias habilidades del comportamiento, la receta esta en adquirir nuevos hábitos que nos permitan ir mejorando los viejos, o quizás dos hábitos juntos formen uno más efectivo.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrahams, Roger D. y Rudolph C. Troike (1972). *Language and Cultural diversity in American Education*. University of Texas. Prentice-Hall, INC. USA.

Alemany, Carlos (1997): *“Psicoterapia Experiencial y Focusing: La Aportación de Eugene T. Gendlin”*, Editorial Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao, España.

Barceló, B. (2003). El grupo, más que nunca un mar de vida Cap.3, en Barceló, B, *Creecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*, Declée de Brouwer, España, pp. 59-101

Berry, J.W., Kim, U., Power, S., Young, M. y Bujaki, M. (1989). *Acculturation attitudes in plural societies*. *Applied Psychology*, 38, 185–206.

Berry, J.W. y Sam, D.L. (1997). *Acculturation and adaptation*. En J.W. Berry, M.H. Segall, y C. Kagitcibasi (Eds.), *Handbook of Cross–Cultural Psychology* (2ª ed.). *Social Behaviour and Applications* (pp. 291–326, vol 3). Boston: Allyn & Bacon.

Bozarth, J. (1984) “Beyond reflection: emergent modes of empathy” en Levant, R., and Shlien, J. (eds) *Client-centered and the person-centered approach*. New York: Praeger

Buber, Martín (1923). *Yo y tú*. Caparrós Editores, 1993, Madrid

Bucay, Jorge (2001). *El camino del encuentro*, Editorial Grijalbo, Barcelona

Armenta, Javier. Artículo publicado en la Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano “Prometeo” No. 50, Primavera 2007. Recuperado el 12 de Octubre de 2012, DE: [http://www.focusingmexico.mx/www.focusingmexico.mx/Files/ArmentaJ\\_El\\_grupo\\_como\\_espacio\\_de\\_crecimiento\\_y\\_encuentro.pdf](http://www.focusingmexico.mx/www.focusingmexico.mx/Files/ArmentaJ_El_grupo_como_espacio_de_crecimiento_y_encuentro.pdf)



Campos, Alejandro. 24 de noviembre de 2011. *Importancia de las relaciones interpersonales en los cuidados de enfermería*. Recuperado el 5 de noviembre de 2012, DE: [http://www.uvmnet.edu/investigacion/episteme/numero8y9-06/enfoque/a\\_relaciones.asp](http://www.uvmnet.edu/investigacion/episteme/numero8y9-06/enfoque/a_relaciones.asp)

Cantera, Leonor (2004). *Más allá del género. Nuevos enfoques de “nuevas” dimensiones y direcciones de la violencia en la pareja*. Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona

Iglesias, Isabel (2009). *Construyendo la competencia intercultural: sobre creencias, conocimientos y destrezas*. Recuperado el 10 de octubre de 2012, DE: ([http://www.aulaintercultural.org/IMG/pdf/Isabel\\_Iglesias.pdf](http://www.aulaintercultural.org/IMG/pdf/Isabel_Iglesias.pdf))

Cruz, S. L. (1999). *El comportamiento no verbal humano: una aproximación a la kinesis y la proxémica*. México. CONEICC.

De la Torre, José (2007). *La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

Dominguez, X., Segura, J., y Barahona, A. (2005). *Personalismo terapéutico*. Frankl, Rogers, Girard. Salamanca: Fundación Emmanuel Mounier.

Fernandez Liria, Alberto et Rodríguez Vega Beatriz (2002). *Habilidades de entrevistas para psicoterapeutas*, España: Desclée de Brouwer

Friedman, Maurice (1992) *Dialogue and the human image. Beyond humanistic psychology*. Newbury Park: Sage Publications.

Girbau, M. D. (2002). *Psicología de la comunicación*. Barcelona. Ed. Ariel.

Goodenough, W.H. (1957), "Cultural Anthropology and Linguistics", *Georgetown University Monograph Series on Language and Linguistics*, 9, pp. 167-173.

Grobler, H., Schenck, R, and Du Toit, D. (2003) *Person-centred communication. Theory and practice*. Southern Africa: Oxford.

Heise, Maria; Fidel Tubino y Wilfredo Ardito. (1994). *Interculturalidad: un desafío*. CAAAP, Lima.

Henderson, Edith (2006) *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barceloa: Gedisa.

Joseph, S. & Worsley, R. (Eds.) (2005). *Person-centred psychopathology: a positive psychology of mental health*. Ross-on-Wye: PCCS: Books.

Lafarga, Juan (2005a) *Desarrollo Humano*. Prometeo, No. 45. pp. 4-6. México.

Manning, M. E., Márquez, G. C. y Leo, S. R. (2005). *Principios de la persona*. México. Ed. Universidad del Valle de México.

Marshall B. Rosenberg (2000), *Comunicación no violenta*. Ediciones Urano, Barcelona España

Martínez, Miguel (1989). *Comportamiento Humano*, Trillas, México.

Mearns, D. (2004) Problem-centered is not person-centered. *Person-Centred and Experiential Psychotherapies* 3, (2), 88-101.

Mearns, Dave and Cooper, Mick (2005) *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.

Méndez Cruz, Irma Guadalupe (2005). *“El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona”*, Tesis de maestría en Desarrollo Humano. Universidad Iberoamericana. DF, México.

Moreira, Virginia (2002). *Más allá de la persona*, Universidad Santiago de Chile, Chile.

Morales, J. F. et al. (1999). *Psicología Social*. España. Ed. McGraw-Hill.

Okun, Bárbara F. (2001) Habilidades de comunicación Cap.3. En Okun, Bárbara F. (2001). *Ayudar de forma efectiva (Counseling). Técnicas de terapia y entrevista*. Paidós, Barcelona, España, Pp. 99-119

Rispo, P., y Signorelli, S. (2005) *La terapia existencial*. Buenos Aires: Ediciones Fundación CAPAC.

Rogers, Carl (1951) La teoría de la personalidad y de la conducta. En Rogers, Carl (1951) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Barcelona, España. Pp. 409-450

Rogers, Carl, G. Marian Kinget (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Afaguara, Barcelona, España.

Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México.

Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*. Editorial El manual moderno, México

Rogers, Carl (1980a). *El camino del ser*, Paidós, España

Rogers, Carl, Rachel Rosenberg (1989). *La persona como centro*, Editorial Herder, España

Rogers, Carl (1991). *Libertad y creatividad en la educación*, Paidós, España.

Rogers Carl (1993). El proceso del grupo de encuentro, ¿Puedo actuar como facilitador de un grupo?, en Rogers Carl, *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires.

Rogers, Carl (2007). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Edic. Nueva Visión.

Rokes, Beverly (2004). *Servicio al cliente. Serie Business*, International Thomson Editores, S. A. de C.V., México

Savater, F. (1999b). *Las preguntas de la vida*. Barcelona. Ed. Ariel.

Savater, F. (2003). *Ética para Amador*. México. Ed. Planeta.

Schmid, P. (1996). Probably the most potent social invention of the century: person centered therapy is fundamentally group therapy. In Hutterer, R., Pawlowsky, G.

Schmid, P., and Stipsits, R. (ed.). *Client-centered and experiential psychotherapy. A paradigm in motion*. Frankfurt: Peter Lang.

Van Kaam, Adrian (1966) *The art of existential counseling. A new perspective in psychotherapy*. Denville: Dimension Books.

Vívelo, F.R., (1978), *Cultural Anthropology Handbook: a Basic Introduction*, Nueva York, Mc Graw-Hill.

## **APÉNDICES**

### **Apéndice 1. Formato actividad “Quién soy yo” (sesión 1)**

**Experiencia estructurada:** “Quién soy yo”:

**Objetivos de la sesión:**

- Un mayor conocimiento de sí.
- Un espacio de interiorización y autoconciencia para escucharse a sí mismos.
- Un espacio donde escuchar respetuosamente a los compañeros, como posibilidad de darse cuenta de su propia realidad.

**Recursos de la sesión:**

- Computadora y celulares usados como grabadora, televisión
- Barra de carnes frías y pan
- Microondas, café, vasos, azúcar y cuchara
- Refrescos diversos y agua de horchata

a) Objetivos:

- Un mayor conocimiento de sí.
- Un espacio de interiorización y autoconciencia para escucharse a sí mismos.
- Un espacio donde escuchar respetuosamente a los compañeros, como posibilidad de darse cuenta de su propia realidad.

b) Tiempo: 50 min.

c) Tamaño del grupo: 6 personas

d) Lugar: un espacio con mesa para apoyar las hojas, ventilado e iluminado

e) Material:

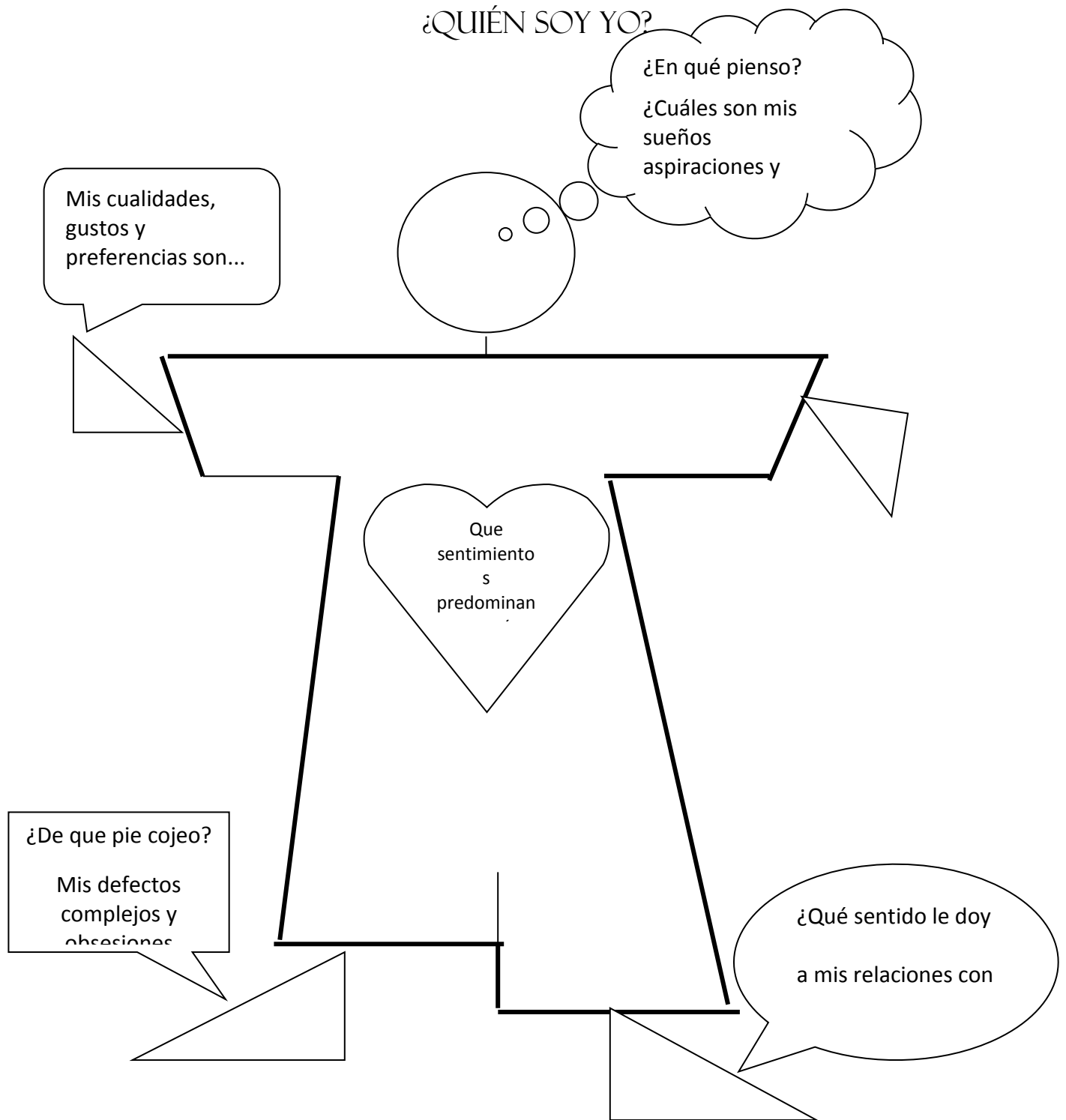
- Dos hojas con el dibujo del monito.

- Una pluma.

f) Desarrollo:

- I) El facilitador proporciona a cada participante dos hojas con un monito dibujado en cada una y se les pide, por turnos que contesten cada pregunta relacionada con una parte del cuerpo.
- III) Una vez concluida la reflexión personal, se hará una plenaria, comentando como les pareció la actividad.

# ¿QUIÉN SOY YO?



# ¿QUIÉN SOY YO?

TRES ACCIONES BUENAS QUE YO HAYA HECHO

TRES COSAS IMPORTANTES QUE RECUERDO HABER VISTO EN MI

TRES PENSAMIENTOS (PLANES O PREOCUPACIONES) ACTUALES.

TRES EXPRESIONES QUE ALGUNA VEZ HAYA DICHO Y ME HAYA ARREPENTIDO

TRES AMORES FUNDAMENTALES EN MI VIDA

TRES PEORES METIDAS DE PATA



## Apéndice 2. Ejemplo de Bitácora de la sesión 2

### 1. Datos de identificación

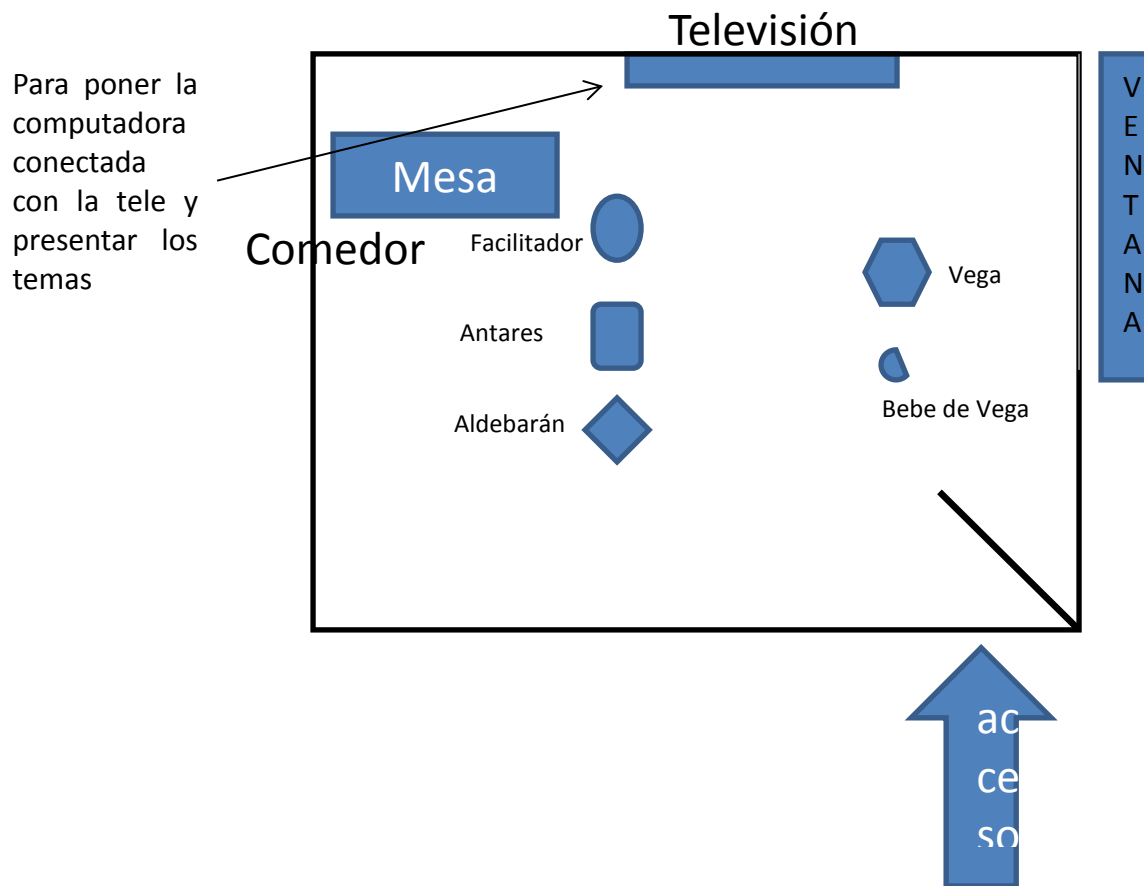
**Facilitadora:** Vilson Machado Moraes

**Fecha:** Domingo 19 de febrero de 2012

**Horario:** 11:00 a 3:00 horas (4 horas)

**Lugar de intervención:** Casa del facilitador

A continuación expongo como estaba distribuida la sala:



Hubo 4 participantes y estuvieron sentados en la primera parte de la sesión como muestra el croquis arriba, cuando tuvieran que compartir en parejas, Sírío se sentó con Vega en el lado derecho, Antares y Aldebarán se sentaron juntos en la mesa.

## **2. Objetivo y actividades planeadas para la sesión**

**Nombre de la sesión:** Conócete a ti mismo

**Temas:**

- a) Recapitular lo vivido en la sesión anterior.
- b) Presentación acerca del tema “conocimiento personal”.
- c) Dinámica
- d) Grupo de escucha

**Propósitos de la sesión:**

- a) Conocimiento y comunicación interpersonal.
- b) Crear un clima de confianza psicológico adecuado para seguir generando el vínculo
- c) Que los participantes conozcan a sí mismos.

**Recursos de la sesión:**

- Computadora , grabadora y TV
- Panes, queso, donas, refrescos y leche
- Plumas
- Hojas

**Actividades de aprendizaje:**

Recordar la sesión anterior y los vivenciado

- b) Orientaciones al tema: conocimiento personal

c) Experiencia estructurada: "Inventario de la vida":

### **Experiencias Estructuradas:**

"Inventario de la vida":

a) Objetivos:

- Analizar los valores personales dentro de un grupo.
- Analizar los factores personales por parte del grupo.
- Ampliar nuestra concepción del mundo y de la vida

b) Tiempo: 45 min.

c) Tamaño del grupo: 5 personas

d) Lugar: Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.

e) Material:

- Hoja de trabajo para cada participante.
- Lápices para cada participante.

f) Desarrollo:

- Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.
- Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- Formarán parejas para discutir sus respuestas para posteriormente debatirlas en grupo
- Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida".
- El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

9. **Material didáctico y recursos:**

Computadora personal para la presentación de material multimedia y material enumerado en la experiencia estructurada

<b>HOJA DE TRABAJO</b>
<b>INVENTARIO DE LA VIDA</b>
1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?  ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien?  ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?  ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?  ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

### 3. Trabajo Realizado

Siento que estoy desarrollando un patrón, un orden para la sesión, platicamos al principio, vemos un video, en seguida expones tus impresiones, hacemos una dinámica, discutimos la dinámica, salimos al receso y retomamos el grupo de escucha, para mí es muy cómodo, aunque veo que para ellos también no sé hasta qué punto sea favorable para su desarrollo.

Pasó algo inesperado para mí, durante el ejercicio, Vega se puso a llorar al contestar una de las preguntas, y al compartir en parejas, volvió a llorar contestando la misma pregunta, intenté trabajar sus sentimientos en este momento, traté de guiarla a gustarse más, ya que las preguntas tenía que ver con su utilidad al mundo.

### 4. Cambios observados en los participantes

Transcripción / Observación	Inferencia
(Después de la dinámica)  Facilitador: Cómo están?  Vega: “Bien”  Facilitador: “Están bien? Defíname “bien” y usted?”  Sírio: “Yo me siento porque para mí, bueno, igual que la semana pasada, es otra experiencia nueva, nunca me había hecho estas preguntas a mí mismo, ni las había plasmado en papel, tal vez a lo mejor me las había hecho, pero nunca las había plasmado en papel ni había tenido que darle tiempo a responderlas, y ya que las veo ahorita descubro muchas cosas, mucha verdad que antes no tenía en cuenta	

<p>Facilitador: Quisieras compartir alguna de las cosas que descubriste?”</p> <p>Sírio: “Mmm... que recursos tengo que desarrollar o mal utilizados? yo digo que son amistades e iniciativas. Tengo amistades pero no las se desarrollar, no las se aprovechar, y la iniciativa estoy consciente de que soy, tengo iniciativa para muchas cosas y tampoco las aprovecho. La iniciativa se queda solo en iniciativa y no la desarrollo”</p> <p>Facilitador: “y no sabes por qué?”</p> <p>Sírio: “Este... las amistades, tengo mi teoría: pienso que el cambio de país, cambio de cultura, afectó mucho mis relaciones con las personas porque en Sírio tenía a mis amigos, amigos amigos, casi hermanos, digo, soy único hijo, pero tenía dos o tres amigos que eran como mis hermanos que les podía confiar hasta mi propia vida si fuera necesario; salí de ahí y llegue acá, fue un cambio brusquísimo, brusco, creo que lo que pasamos todos no? Que te sientes como que un poco temeroso, un poco deshinibi.... no un poco más.. Cohibido a hacer amistades, y creo que no superé eso, nunca lo logre superar y no he desarrollado eso, si conozco muchos posibles amigos que ahorita son conocidos pero no hemos llegado al grado de amistad porque yo pongo como que... le pongo freno a esto, yo creo que me afecto el cambio de país, me afecto en desarrollar amistad.”</p> <p>Facilitador: “Pero sientes que tal vez quitándole el freno, desarrollando amistades te sentirías mejor?”</p> <p>Sírio: “Si, es lógico. Si estas... si tienes amigos en la vida pues, por lógica te vas a sentir bien, cuando te sientas mal, va a haber alguien que te haga sentir bien y viceversa.”</p> <p>Facilitador: “Y porque no empezar a sentirse mejor quitándole el freno?”</p> <p>Sírio: “Lo he intentado, lo he intentado y lo estoy intentando...”</p> <p>Facilitador: “De verdad?”</p> <p>Sírio: “De verdad, de hecho, me estado abriendo muchísimo a tener amistades, me he autoanalizado y he dicho no!, pues no es posible que ya lleve seis años acá y no tengo una mente así... Porque hay momentos que te sientes tan mal así, que tienes ganas de platicar con alguien, de llorar en su hombro y que te diga: “no, va salir bien, todo va a estar bien”, y yo necesito eso, me entiendes? No solo... tengo conocidos, un montón de conocidos, que</p>	<p>Reconoce no tener a alguien a quien decirle “amigo”</p> <p>Contacta con sus limitaciones</p> <p>Hago una inferencia acertada</p>
--	---

<p>me llevo muy bien, que una chela, que esto, que vamos a cotorrear... pero ya al punto de la confianza, así de que: oye, sabes qué? Me está pasando esto... que me aconsejas? Ese... ya esa intimidad es lo que me falta. Lo que me falta conseguir”</p> <p>Facilitador: “Te falta?”</p> <p>Sírio: “Aja, Si”</p> <p>Facilitador: “Estás consiente que es algo tuyo... y no del entorno.”</p> <p>Sírio: “Aja, pienso que cuando dejé Sírio, deje mis amigos y no he sabido hacer amigos de nuevo”</p> <p>Facilitador: “sientes que traicionarías a tus amigos en Sírio, haciendo nuevos amigos en México?”</p> <p>Sírio: “No, no, de hecho me comunico con ellos, pero necesito tener amigos acá, a los conocidos hacerlos amigos a los que se lo ganen pues, hacerlos amigos, y tener ya un círculo de amigos, alguien con quien llegar y hablar en confianza, decirle problemas, o mis logros, contarles me entiendes?... porque ahorita, yo sé que nos pasa a todo el mundo, bueno, a mí en particular me pasó que llegue sin amigos y estaba alrededor de la familia de mi esposa y todo, era... se convirtieron en mi familia, pero siempre necesité tener mis propios amigos que compensaran la familia que yo deje allá en Sírio. Y eso es lo que no he logrado, digo me llevo bien con muchísima gente, de bailar, chelas y todo, pero amistad amistad no he logrado todavía. Me ha costado, me cuesta trabajo”</p> <p>Facilitador: “y cómo te sientes al respecto?”</p> <p>Sírio: “Pues me siento... me preocupo, me preocupo por qué no está bien”</p> <p>Facilitador: “Pero más allá de preocuparte, que sientes?”</p> <p>Sírio: “Muchas veces me siento solo, me siento solo y no estoy solo porque tengo mi familia aquí, pero me siento solo porque no tengo a alguien de mi parte, porque mi familia es la familia de mi esposa pues, que me quieren muchísimo pero es su familia, pero yo no tengo alguien que yo haya ganado así, que diga “este wey es mi amigo porque me lo gané como amigo” me falta eso.</p>	<p>Aquí veo más claridad en sus necesidades, sus limitaciones y ganas búsqueda de sobrellevar la situación.</p> <p>Hago una inferencia equivocada</p> <p>Lo invito expresar lo que siente y no lo que piensa</p>
--	--

<p>Facilitador: “regresando al inventario, Vega, Que descubriste de ti misma contestando las preguntas? Descubriste algo? veo que te emocionaste al principio de las preguntas, que nos compartías con Sírio, que te paso ahí?”</p> <p>Vega: “ah no, esa es la dos”</p> <p>Facilitador: “La dos, Que es lo que hago bien, o mal? Que es lo que hago bien y que puedo contribuir a la vida de los demás, que es lo que hago bien, para mi propio desarrollo y bienestar? Que te paso en ese momento?”</p> <p>Vega: “no conteste nada”</p> <p>Facilitador: “No contestaste nada en la numero tres, que es lo que haces bien Vega? Busca... algo lo haces bien... tu Sírio, tú que compartiste con Vega las preguntas...</p> <p>Sírio: En esta, la dos?”</p> <p>Facilitador: “Aja, si yo te pregunto, tú lo poco que la conoces, que crees que lo haga bien?”</p> <p>Sírio: “Yo, con lo poco que la conozco... creo que... que haces bien?”</p> <p>Facilitador: “Con lo poco que te conozco sé que eres una buena madre...”</p> <p>Sírio: “Si, también, que eres una buena mamá, que otra cosa podría decir?...”</p> <p>Facilitador: “eres muy responsable, me consta, lo hemos visto, y estas contribuyendo para la vida de alguien más, y lo sabes”</p> <p>Sírio: “La de su hijo”</p> <p>Facilitador: “Si, todo lo que hagas bien, te va a reflejar.”</p> <p>Sírio: “Me ha dado la impresión, no la conozco mucho, pero así la impresión, con las pocas palabras,.. Que es una persona que no le haría mal a nadie, me da como... tengo la sensación de que le puedo confiar mis secretos más... íntimos y todas mis cosas que nunca me habían... lo que primero, claro no... después me puedo equivocar, pero es la primera impresión... que es una persona muy dulce, muy amable, y que no te haría mal, así, ese tipo de persona que te gustaría tener cerca...</p> <p>Facilitador: Te checa Vega? lo que te dice?”</p> <p>Vega: “Si, pero...”</p>	<p>En este momento sus ojos se llenan de lágrimas de la misma forma que cuando compartía ese ítem con Sírio.</p> <p>Hago un ejercicio de autoestima, incitando a los demás a decirle algo positivo.</p>
--	---





<p>Vega: “tener alguien en quien pudiera confiar, Alguien que estuviera mi lado, en quien pudiera confiar todo... pero sin rechazo”</p> <p>Facilitador: “Alguien en quien poder confiar al cien por ciento, pero sin rechazo, existe eso?”</p> <p>Vega: “Si”</p> <p>Facilitador: “Si?”</p> <p>Vega: “Si se puede”</p>	<p>siente sólo y alguien en quien confiar le haría bien</p>
---	---

## 5. Reconocer los recursos personales y ambientales (teóricos, afectivos, habilidades...) que se descubren y desarrollan

El lugar estaba agradable, con música y café, buena plática de rapport entre los que estaban mientras esperábamos los que faltaban (Aldebarán y Antares), como en la primera sesión las imágenes se proyectaron en una pantalla de 32 pulgadas, todos tenían buena visión y audio, percibo por la forma como se sentaron de esta vez que se sienten más cómodos entre ellos, conmigo y con el espacio, pues algunas se sentaban sobre sus piernas o abrazaban almohadas por ejemplo.

Reconozco en mí, la dificultad para detenerme mucho tiempo en un tema específico o servir de alguien que enseña, hasta ahí no me siento tan mal pues no creo que mi función sea enseñar.

## 6. Desempeño de la sesión

En esta sesión la dinámica sirvió para que se abrieran más y tocaran algunas fibras sensibles de su personalidad. Así como aumento la confianza.

A Vega y a Sírío se les movieron muchas fibras sensibles en ellos, Aldebarán comenta que le sigue gustando poder contar con espacios como estos, serios y de respeto, Guillermo seguramente se fue movido por la sensibilidad expresada de Vega y de Sírío.

En bitácora del final de la sesión escribieron lo siguiente:

Sírío: Menciona que sintió más cómodo para expresar sus ideas y sus sentimientos

Vega: escribe “en verdad hay muchas lagunas en mí” y “ver más allá de lo que hay ahora”

Aldebarán: Descubre que necesita poner en prácticas algunos planes.

Antares: Agradece por la nueva experiencia

Veo en todos una gran necesidad de hablar y de ser escuchados, y están dando sus primeros pasos en eso, pude hablar con algunos participantes después de la sesión y cuanto a la ausencia de Ligera, expresan que estuvo más fluida la sesión debido a que es una persona que “tensiona” a los demás, que no comparte.

En lo particular, estoy de acuerdo, el grupo fluyó mejor, tal vez por la postura adoptada por Ligera, como la de alguien que juzga.

## **7. Expresar la relación del trabajo con las actividades propias del ECP**

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas buenas si lo son para la persona, Le

satisfacen, le enriquecen, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Las considera como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. Así mismo, es la capacidad para valorar el trabajo, conductas, obras o actividades realizados por uno mismo y que se apegan y tienen congruencia con la realidad.

“El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos” (Rogers).

Facilitador: “regresando al inventario, Vega, ¿Qué descubriste de ti misma contestando las preguntas? Descubriste algo? veo que te emocionaste al principio de las preguntas, ¿que nos compartías con Sírio, que te paso ahí?”

Vega: “ah no, esa es la dos”

Facilitador: “La dos, ¿Que es lo que hago bien, o mal? ¿Que es lo que hago bien y que puedo contribuir a la vida de los demás, que es lo que hago bien, para mi propio desarrollo y bienestar? ¿Que te paso en ese momento?”

Vega: “no contesté nada”

## **8. Escribir como se van logrando los objetivos que orientan la intervención**

El conocimiento personal es descubrirse a uno mismo con sus virtudes y defectos, es un proceso largo e infinito por los constantes cambios que la persona experimenta, enfocándome en el momento quiero acompañarlos en el camino de saber quiénes son hoy.

Esta sesión fue la continuación de la primera sobre el camino hacia uno mismo y el conocimiento personal, así como en la sesión anterior estuvieron recordando situaciones vividas, de esta vez fue recordar su sentido de sí mismo y su valor.

Hemos logrado un mayor contacto con asuntos inconclusos del pasado que conformar nuestro presente, así como darnos cuenta de que es lo que nos frena.

Como Aldebarán que se da cuenta de sus miedos e inseguridades y el daño que le hace no empezar una nueva actitud.

### Apéndice 3. Bitácora de Sesión 4 (Sirio)

Vladimir Chaveco D.

- Hoy me sentí mucho más cómodo y ABIERTO PARA EXPRESAR MIS IDEAS Y SENTIMIENTOS.
- Descubrí que tengo que encontrar ese empujón final para llevar a cabo mis proyectos y deseos.
- Me hizo sentir muy bien saber que no soy el único con problemas para iniciar los proyectos o sueños y compartirlo con otras personas...

## **Apéndice 4. Transcripción de la bitácora 2**

1 La grabación empieza luego después de la presentación de un video sobre autoconocimiento.

2  
3 Facilitador: A mí me gustaría que pensáramos en las siguientes preguntas: ¿que tanto nos  
4 conocemos? ¿Qué tanto te conoces?, ¿qué tanto te conoces Vega Que tanto te conoces  
5 Alejandro? Que tanto te conoces Sírio? Que tanto te conoces Guillermo?

6  
7 Antares: Creo que me conozco poco, por no hacer muchas autoevaluaciones, creo importante  
8 hacer evaluaciones de mí mismo

9  
10 Facilitador: ¿Conoces?

11  
12 Antares: Por eso no me conozco mucho y necesito conocer más...

13  
14 Facilitador: Tus capacidades, tus incapacidades, ¿Y ustedes que tanto se conocen?

15  
16 Aldebarán: Yo, eh... A veces también que hay cosas que quiero hacer pero que al mismo tiempo  
17 a veces da un poco de inseguridad, a veces siento que puedo hacer pero a la hora de hacer... de  
18 ese tipo de cosas como que me da un poco de nervios, ¿saldrá bien? ¿Saldrá mal? Como que me  
19 preocupo... de lo que vaya a pasar, si saldrá bien o mal...

20  
21 Facilitador: ¿Dudas de tu capacidad?

22  
23 Aldebarán: mmm

24  
25 Facilitador: ¿Que tanto te conoces Sírio?

26  
27 Sírio: Yo también creo que me conozco poco, porque no hago muchas autoevaluaciones de mí  
28 mismo, falta de... a veces siento duda de lo que soy capaz de hacer y por lo mismo, porque no me  
29 conozco lo suficiente.

30  
31 Facilitador: ¿Por no nos conocemos? Se me hace curioso... quien nos puede conocer mejor que  
32 nosotros mismos, o ¿por qué no nos conocemos?

33  
34 Vega: Porque hay cosas que \*\*\*

35  
36 Antares: O a veces ha habido en el pasado que nos atormenta o creemos que no va también  
37 repetir

38  
39 Facilitador: De acuerdo, creo que aquí le tememos, somos nuestro peor enemigo, ¿cómo  
40 funciona? ¿A que le tememos? ¿Por qué no nos queremos conocer?

41  
42 Sírio: Yo creo que para conocerse hay que autocriticarse y es muy difícil.

43  
44 Antares: ¿Como el dicho que en Antares, que te preguntan: la verdad duele?

45  
 46 Facilitador: Sí duele pero sana también, la verdad es curativa. Imaginas un llanta cuando ya está  
 47 parchada, después de no sé cuántos parches ya no funciona tan bien, a comprar una nueva, me  
 48 imagino que así le ha de pasar a una persona, pasando toda la vida parchando situaciones, pues  
 49 ya la tape, no la arreglo, ya puedo seguir, pero llega un momento que ya no, ya no hay donde  
 50 parchar, ¿cómo la ven? ¿Les da miedo conocerse?  
 51  
 52 Sírío: No, a mí no me da miedo, nada más que, nunca lo he hecho, pero no, no me da miedo.  
 53 Además me gustaría conocerme, también no sé cómo hacerle  
 54  
 55 Antares: a veces vas a hacer, pero a la hora que lo vas a hacer, se te olvida de todo lo bueno y  
 56 eso, y como que te quedas atorado, a la hora de hacerlo te incentiva, pero a la hora de hacerlo se  
 57 te borra lo que te motivó de la mente.  
 58  
 59 Facilitador: Yo les voy a pasar un cuestionario que se llama “inventario de la vida”, para que  
 60 ustedes contesten con mayor seriedad posible, y se conozcan un poquito mejor. Aquí está...Y las  
 61 plumas están aquí  
 62  
 63 Facilitador: ¿Cómo están?  
 64  
 65 Vega: Bien  
 66  
 67 Facilitador: ¿Están bien? Defíname “bien” y ¿usted?  
 68  
 69 Sírío: Yo me siento porque para mí, bueno, igual que la semana pasada, es otra experiencia nueva,  
 70 nunca me había hecho estas preguntas a mí mismo, ni las había plasmado en papel, tal vez a lo  
 71 mejor me las había hecho, pero nunca las había plasmado en papel ni había tenido que darle  
 72 tiempo a responderlas, y ya que las veo ahorita descubro muchas cosas, mucha verdad que antes  
 73 no tenía en cuenta  
 74 Facilitador: ¿Quisieras compartir alguna de las cosas que descubriste?  
 75  
 76 Sírío: Mmm... ¿qué recursos tengo que desarrollar o mal utilizados? yo digo que son amistades e  
 77 iniciativas. Tengo amistades pero no las se desarrollar, no las se aprovechar, y la iniciativa estoy  
 78 consciente de que soy, tengo iniciativa para muchas cosas y tampoco las aprovecho. La iniciativa  
 79 se queda solo en iniciativa y no la desarrollo  
 80  
 81 Facilitador: ¿y no sabes por qué?  
 82  
 83 Sírío: Este... las amistades, tengo mi teoría: pienso que el cambio de país, cambio de cultura,  
 84 afectó mucho mis relaciones con las personas porque en Sírío tenía a mis amigos, amigos amigos,  
 85 casi hermanos, digo, soy único hijo, pero tenía dos o tres amigos que eran como mis hermanos  
 86 que les podía confiar hasta mi propia vida si fuera necesario; salí de ahí y llegue acá, fue un cambio  
 87 brusquísimo, brusco, creo que lo que pasamos todos ¿no? Que te sientes como que un poco  
 88 temeroso, un poco deshinibi..... No un poco más... Cohibido a hacer amistades, y creo que no



89 superé eso, nunca lo logre superar y no he desarrollado eso, si conozco muchos posibles amigos  
90 que ahorita son conocidos pero no hemos llegado al grado de amistad porque yo pongo como  
91 que... le pongo freno a esto, yo creo que me afecto el cambio de país, me afecto en desarrollar  
92 amistad.  
93  
94 Facilitador: Pero sientes que tal vez quitándole el freno, desarrollando amistades ¿te sentirías  
95 mejor?  
96  
97 Sírio: Si, es lógico. Si estas... si tienes amigos en la vida pues, por lógica te vas a sentir bien, cuando  
98 te sientas mal, va a haber alguien que te haga sentir bien y viceversa.  
99  
100 Facilitador: ¿Y porque no empezar a sentirse mejor quitándole el freno?  
101  
102 Sírio: Lo he intentado, lo he intentado y lo estoy intentando...  
103  
104 Facilitador: ¿De verdad?  
105  
106 Sírio: De verdad, de hecho, me estado abriendo muchísimo a tener amistades, me he  
107 autoanalizado y he dicho ¿no?, pues no es posible que ya lleve seis años acá y no tengo una mente  
108 así... Porque hay momentos que te sientes tan mal así, que tienes ganas de platicar con alguien,  
109 de llorar en su hombro y que te diga: “no, va salir bien, todo va a estar bien”, y yo necesito eso,  
110 ¿me entiendes? No solo... tengo conocidos, un montón de conocidos, que me llevo muy bien, que  
111 una chela, que esto, que vamos a cotorrear... pero ya al punto de la confianza, así de que: oye,  
112 ¿sabes qué? Me está pasando esto... ¿qué me aconsejas? Ese... ya esa intimidad es lo que me  
113 falta. Lo que me falta conseguir  
114  
115 Facilitador: ¿Te falta?  
116  
117 Sírio: Aja, Si,  
118  
119 Facilitador: Estás consiente que es algo tuyo... y no del entorno.  
120  
121 Sírio: Aja, pienso que cuando dejé Sírio, deje mis amigos y no he sabido hacer amigos de nuevo  
122  
123 Facilitador: ¿sientes que traicionaste a tus amigos en Sírio, haciendo nuevos amigos en México?  
124  
125 Sírio: No, no, de hecho me comunico con ellos, pero necesito tener amigos acá, a los conocidos  
126 hacerlos amigos a los que se lo ganen pues, hacerlos amigos, y tener ya un círculo de amigos,  
127 alguien con quien llegar y hablar en confianza, decirle problemas, o mis logros, contarles me  
128 entiendes?... porque ahorita, yo sé que nos pasa a todo el mundo, bueno, a mí en particular me  
129 pasó que llegue sin amigos y estaba alrededor de la familia de mi esposa y todo, era... se  
130 convirtieron en mi familia, pero siempre necesité tener mis propios amigos que compensaran la  
131 familia que yo deje allá en Sírio. Y eso es lo que no he logrado, digo me llevo bien con muchísima

132 gente, de bailar, chelas y todo, pero amistad amistad no he logrado todavía. Me ha costado, me  
133 cuesta trabajo

134

135 Facilitador: y ¿cómo te sientes al respecto?

136

137 Sírío: Pues me siento... me preocupo, me preocupo por qué no está bien

138

139 Facilitador: Pero más allá de preocuparte, ¿que sientes?

140

141 Sírío: Muchas veces me siento solo, me siento solo y no estoy solo porque tengo mi familia aquí,  
142 pero me siento solo porque no tengo a alguien de mi parte, porque mi familia es la familia de mi  
143 esposa pues, que me quieren muchísimo pero es su familia, pero yo no tengo alguien que yo haya  
144 ganado así, que diga “este wey es mi amigo porque me lo gané como amigo” me falta eso,

145

146 Antares: Hay muchos Sírionos aquí en Guadalajara...

147

148 Sírío: Si hay muchísimos pero... ¿cómo decirte? No

149

150 Aldebarán: Solamente como que tienen sus grupos... no se...

151

152 Sírío: Sí, todo Síriono nos llevamos muy bien, muy bien, pero

153

154 Facilitador: La amistad

155

156 Sírío: La amistad, la que por encimita, “qué onda como estas, esto y lo otro” y ya, nada más

157

158 Aldebarán: Por ejemplo en tu caso tu hijo único, ¿nunca pensaste en traer a tus papas para acá?

159

160 Sírío: Si

161

162 Aldebarán: Pero es que a veces ellos no quieren venir

163

164 Sírío: Si, ellos si querían venir pero independientemente aunque yo me traiga a mis papas,  
165 necesito amigos, amigo un amigo, otro amigo...

166

167 Antares: Más fácil traer tus amigos de allá...Los amigos están allá porque tienen su vida,

168

169 Sírío: Ya mis amigos están regados por el mundo: Barcelona, estados unidos, Bélgica, suiza, mis  
170 tres cuatro amigos

171

172 Antares: De todas formas, aunque estuvieras en Sírío no ibas estar con ellos, entonces, por ese  
173 punto, por eso lo digo, al estar aquí, estar allá, ibas a estar de la misma forma, al menos que tú te  
174 fueras a vivir con uno de ellos por allá, pero por ejemplo, tú que has estado con tu esposa no has  
175 podido superar eso, porque digo, ya teniendo una esposa y eso, es más fácil de platicar tus cosas

176 y eso, no? Y creo que, sería como tu mejor amiga, de tu vida ¿no? ¿Qué pasaría todos momentos  
177 contigo no?  
178  
179 Sírío: Sí, mi esposa es mi mejor amiga, pues, pero también te hace falta alguien externo a tu  
180 círculo. Un ser humano necesita siempre aparte de su esposa, su esposo, y su familia, necesita  
181 alguien de afuera, alguien de afuera, cuando a ti te va mal aquí, que te pasa algo, a tu matrimonio,  
182 o matrimonio o problema, aparte que te ayude tu familia necesitas a alguien externo, que tú  
183 vayas con él y digas: ¿sabes qué? Me está llevando la chingada, o sabes qué wey? Logre esto,  
184 felicidades, necesitas eso también. Y eso es lo que yo siento que me falta.  
185  
186 Facilitador: Creo que eso nos pasa a todos, ¿no? Como extranjeros  
187  
188 Sírío: Yo creo que sí, es lo que he...  
189  
190 Antares: Yo pienso las cosas así: yo ya estando aquí yo si pude, gracias a dios, conseguí mis amigos  
191 aquí, tengo mis amigos en Antares pero también ellos, algunos sí salieron del país pero muchos  
192 se quedaron allá, pero también se fueron a otros estados o ya formaron familia, entonces por eso  
193 yo lo veo como un punto difícil, el estar aquí, yo aquí lo bueno que conseguí amigos, para tener  
194 mis amigos aquí o para tener unos amigos allá, mejor me quedo aquí que me sale más barato  
195  
196 Facilitador: Y tu Vega? Que ya tienes como, que tienes unos 8 años viviendo aquí  
197  
198 Vega: 8 años...  
199  
200 Facilitador: ¿Has podido establecer amistades y lazos fuertes de amistad? O...  
201  
202 Vega: Mmm no muchos, eso algo q que desde el principio, amistad nada más con hombres,  
203 porque las mujeres son más apáticas, por ser extranjera, por ser... por la nacionalidad que tienes,  
204 ya después para ganar la confianza de ellas tarda mucho tiempo y cuando ganas la confianza de  
205 ellas, ellas te quieren per...  
206  
207 Facilitador: ¿Les cuesta?  
208  
209 Vega: Entre comillas, si les cuesta mucho, y siempre digo que ellas tienen actitud como "mira mi  
210 amiga extranjera ella es de tal lado", es lo primero que dicen, nunca dicen "miren mi amiga Vega"  
211 no "mi amiga extranjera de Antares" entonces es muy diferente como te presentan y a veces  
212 también me cuesta mucho trabajo cuando gano su amistad, mantenerla porque chocan forma de  
213 pensar, actuar,  
214 Facilitador: Culturales...  
215  
216 Vega: Culturales, muchísimos, y acaban peleando bien feo. Como ya me ha pasado con una amiga  
217 que la quería mucho, peleamos bien feo y quedamos sin hablarnos como tres años. Y nos volvimos  
218 a hablar porque yo tuve mi bebe y ella tenía curiosidad, pero la neta no \*\*\*  
219

220 Facilitador: ¿Y por qué pasó?  
221  
222 Vega: peleamos por tonterías, es que era muy gritona, y de hecho estaba en la universidad, y las  
223 niñas de ahí, creían, decían que yo tenía que ser como ellas, y le dije “no, yo voy a ser como yo  
224 soy” yo no puedo acoplar a ustedes, porque ustedes son más chiquitas “es que tú tienes que  
225 hacer lo que nosotros hacemos” le dije: no, no seas pendeja, otra vez, ya me paso... y pues se  
226 enojaron, y una de ellas fue quien dijo: oye me prestas mi corrector? Y enfrente de todo el salón  
227 dijo “vete ya compré uno”, dije mira: si yo todos los favores que yo le he hecho a ella, no deberías  
228 de decir esto enfrente de los demás, es hacerte menos, por un corrector, y no era el simple  
229 corrector, era el hecho de cómo se expresó, como dijo...  
230  
231 Facilitador: Actitud  
232  
233 Vega: La actitud muy fea que tuvo en decir las cosas, y yo “bueno”, ya después de un tiempo yo  
234 deje de hablar con ella, y ella y se sintió, por que dije: yo no te voy a hablar, y no le volví a hablar,  
235 y se quedó enojada mucho tiempo, yo la busque como dos veces y dijo:... me dio la vuelta, pero  
236 siento que la confianza que tenía antes y la confianza de ahorita, ya no... casi no es la misma  
237  
238 Antares: Ya no te sientes cómoda ¿verdad?  
239  
240 Vega: No tanto cómoda, sientes confiar atrás para ver que reacción la niña va a tener otra vez,  
241 porque ya tuvo un choque de locura, pues hay que esperar y ver cuándo va a tener otro  
242  
243 Antares: Yo también tengo, he tenido amigos así y al principio como que si te da un poco así, pero  
244 yo digo, sabe qué? no vale la pena, porque llega la hora que si te causa, así... la primera vez  
245 dices está bien, no hay bronca, la segunda todavía la pasas, la tercera la aguanta, pero la cuarta  
246 dices: “no mames wey”, ósea ya, al final de cuentas, que quieres decir, está bien yo soy tu amigo  
247 y todo pero yo no tengo por qué estar soportando esa parte. En mi casa mis papas me han dicho,  
248 si se portan de una forma, así tú no tienes por qué permitir, eso no tienes que aguantar, tienes  
249 que romper el círculo de amistad, si les gusta o no les gusta, es su problema, pero no tienes por  
250 qué seguir en un círculo de amistad, porque llega una hora que si te llega a gastar, porque es lo  
251 que le decía a él, que todo en exceso hace daño, hasta agua  
252  
253 Facilitador: Pero tú mismo piensas que estamos en un país nuevo, somos uno, que ellos son  
254 muchos, que teníamos que poner poquito de nuestra parte, como... para adaptarnos  
255  
256 Vega: Mira, cuando estuve en la escuela, dije: yo no voy en contra de ellos, porque si voy en contra  
257 de ellos, son muchos, entonces, ¿yo que hice? fue acoplarme Pero el mismo acoplarme hacia  
258 ellos, haciendo las mismas cosas que ellos, a ellos no les parece, porque haces un comentario  
259 chiquitito, y ya te atacan, siempre está esperando para atacarte. Es impresionante  
260  
261 Antares: Es que depende, también del tipo de gente, porque por ejemplo, con ciertas personas  
262 que yo he conocido, he hecho estas cosas, digo me tocó un buen círculo de amistad, y otras cosas,  
263 pero yo también he conocido otras personas que han sido gente muy buena, muy solidaria

264 conmigo y eso, y entonces yo, en ese caso no me siento solo, por qué digo: por eso me junto con  
 265 ellos, pero yo digo yo la neta yo siquiera necesito de unas personas tontas siendo que tengo  
 266 otros amigos, es muy fácil, yo hablarles e irme con otros, yo siempre procuro tener muchas  
 267 variedades y ahí veo que es lo que vale la pena y lo que no, eso sí, hay muchos, varios que dicen:  
 268 nosotros nos unimos, estamos y acrecentamos, pero disminuir jamás  
 269  
 270 Vega: Pero el hecho es también cuando te quieres acoplar y lo estás haciendo, y \*\*\* por algún  
 271 comentario o un tema, "¡ah no!" La extranjera ahí" o te alejan otra vez  
 272  
 273 Antares: Eso me pasaba mucho en DF aquí en Guadalajara no, pero en DF, si  
 274  
 275 Vega: \*\*\* mucha gente. ¿Más de cinco?  
 276  
 277 Antares: No si, en la escuela si  
 278  
 279 Vega: ¿En la escuela? ¿En dónde estudias?  
 280  
 281 Antares: En la UVM  
 282  
 283 Vega: Ahí tienen diferente forma de pensar  
 284  
 285 Antares: ¿Estas estudiando?  
 286  
 287 Vega: No, ya termine  
 288  
 289 Antares: ¿Aquí en México?  
 290  
 291 Vega: aja  
 292  
 293 Antares: En el iteso?  
 294  
 295 Vega: No, en otra universidad, pero si, depende la universidad la forma...  
 296  
 297 Antares: Como por ejemplo, yo también viví en Aguascalientes y también me trataron así como  
 298 te trataron a ti, pero la mayoría de los que estudiaban en Aguascalientes eran de afuera, o eran  
 299 de México o así ósea, habían pocos que eran de la ciudad realmente, y los que me trataron mal  
 300 era la gente de afuera, no tanto los de la ciudad.  
 301  
 302 Vega: bueno no sé, a mí me ha tocado  
 303  
 304 Antares: Si yo creo que también es de suerte de un lugar, porque cuando he estado en México  
 305 también había escuela que eran así, solo a mí en una escuela me trataron así, en Aguascalientes  
 306 los que eran de aguas si me trataban, pero los floréanos eran los que eran más así encajosos y  
 307 aquí en Guadalajara yo no he tenido así tanto problema

308

309 Facilitador: Y aparte de esos episodios, en escuelas, por ejemplo Sírío o Alejandro, ¿han tenido

310 algún problema de mal trato?

311 No, no sé ustedes...

312

313 Sírío: Yo, hasta ahorita mi mejores he tenido el mejor trato posible aquí, muy solidarios muy

314 hospitalarios... muy amables,

315

316 Antares: ¿Cuánto tiempo tienen en México ustedes, un año?

317

318 Sírío: Seis, años. Me han tratado muy bien, me he sentido a gusto, como en casa, me he sentido

319 como en mi casa. Ya llega un momento en que... como a los dos años de estar acá que pensaba

320 que siempre vivía aquí, que yo nací aquí

321

322 Facilitador: Te has sido adaptando

323

324 Sírío: De lo bien que me adapte. El problema mío es que no he hecho amistades, no doy un paso

325 más, o no me abro mucho para hacer amistades, conozco muchísima gente, me la llevo con todos

326 ellos re bien, re bien así de que... muy bien. Pero me falta ese lazo de amigo así de “ah! Mi amigo”

327 ¿me entiendes?

328

329 Antares: Más cerca...

330

331 Sírío: Más cerca, eso es lo que me falta, por eso también cuando conozco alguien así que vamos

332 empezando a tener mucha amistad, o esa persona se va a otro lado o yo me voy a otro lado y...

333

334 Antares: \*\*\* También tienen poco tiempo, solo cuatro meses, yo tengo amigos muy cerca \*\*\*

335 muy temprano todavía, ¿no? Pera creo, que más adelante voy a tener y entiendo la situación de

336 ella, porque para las mujeres es muy diferente, hay envidia...

337

338 Aldebarán: tienes razón porque mi mama vive aquí en México y también cuando sobretodo aquí

339 en Jalisco, estado donde las mujeres tienen mucha la fama que son más las que les gusta o más

340 así, porque cuando fui a tequila con mi mama, también mi mama no la trataron muy bien que

341 digamos.

342

343 Vega: no, a las mujeres...hay un rechazo

344

345 Antares: Es diferente

346

347 Vega: ¿Por qué? Quien sabe... Los señores siempre te tratan mejor, pero bajando de los cuarenta

348 para abajo te tratan súper mal, pero de los cuarenta para arriba te tratan súper bien.

349

350 Facilitador: regresando al inventario, Vega, ¿Que descubriste de ti misma contestando las  
351 preguntas? ¿Descubriste algo? veo que te emocionaste al principio de las preguntas, que nos  
352 compartías con Sírio, ¿qué te paso ahí?  
353  
354 Vega: ah no, esa es la dos  
355  
356 Facilitador: La dos, Que es lo que hago bien, o mal? ¿Qué es lo que hago bien y que puedo  
357 contribuir a la vida de los demás, que es lo que hago bien, para mi propio desarrollo y bienestar?  
358 ¿Qué te paso en ese momento?  
359  
360 Vega: no conteste nada  
361  
362 Facilitador: No contestaste nada en la numero tres, que es lo que haces bien Vega? Busca... algo  
363 lo haces bien... tu Sírio, tú que compartiste con Vega las preguntas...  
364  
365 Sírio: ¿En esta?, ¿la dos?  
366  
367 Facilitador: Aja, si yo te pregunto, tú lo poco que la conoces, ¿qué crees que lo haga bien?  
368  
369 Sírio: Yo, con lo poco que la conozco... creo que... ¿qué haces bien?  
370  
371 Facilitador: Con lo poco que te conozco sé que eres una buena madre...  
372  
373 Sírio: Si, también, que eres una buena mamá, ¿qué otra cosa podría decir?...  
374  
375 Facilitador: eres muy responsable, me consta, lo hemos visto, y estas contribuyendo para la vida  
376 de alguien más, y lo sabes  
377  
378 Sírio: La de su hijo  
379  
380 Facilitador: Si, todo lo que hagas bien, te va a reflejar.  
381  
382 Sírio: Me ha dado la impresión, no la conozco mucho, pero así la impresión, con las pocas  
383 palabras,.. Que es una persona que no le haría mal a nadie, me da como... tengo la sensación de  
384 que le puedo confiar mis secretos más... íntimos y todas mis cosas que nunca me habían... lo que  
385 primero, claro no... después me puedo equivocar, pero es la primera impresión... que es una  
386 persona muy dulce, muy amable, y que no te haría mal, así, ese tipo de persona que te gustaría  
387 tener cerca...  
388  
389 Facilitador: ¿Te checa Vega?... ¿lo que te dice?  
390  
391 Vega: Si, pero...  
392

393 Facilitador: Pero... ¿Cómo recibiste Sírío? ¿Y las respuestas de Vega¿, la pregunta dos o más bien  
394 la parte de respuestas y la forma como se puso? Que sentiste?  
395  
396 Sírío: Yo siento que, siento que está confundida  
397  
398 Facilitador: ¿Confundida?  
399  
400 Sírío: Porque si estoy seguro que... es una persona que tiene que hacer muchas cosas bien. La  
401 persona que emane esa sensación de tranquilidad, de bienestar, tiene que hacer muchas cosas  
402 bien, si no, no sintieras eso. Pienso que a lo mejor no lo reconoce tal vez, porque está confundida  
403 no sé...  
404  
405 Facilitador: A lo mejor  
406  
407 Vega: MHz mh  
408  
409 Facilitador: Las preguntas eran importantes para esa parte de que tanto nos conocemos, y me  
410 rehúso creer que no hagas algo bien, o que no contribuyes a la vida de los demás, sí lo haces.  
411 Nada más que no te conoces lo suficiente para plasmarlo. Es lo que yo creo. Tu qué crees?... no  
412 sabes? Y como te fue con las demás? Se te hizo más fácil contestar...Hubo alguna que tampoco  
413 contestaste?  
414  
415 Vega: Las demás sí.  
416  
417 Facilitador: Las demás si, por ejemplo la 6, que debo dejar de hacer ya?  
418  
419 Vega: Mucho pero no sé que  
420  
421 Facilitador: Mucho pero ¿no sabes qué? Y que debes de empezar a hacer ya?  
422  
423 Vega: Tampoco no se  
424  
425 Facilitador: Pero sabes que son muchas cosas...  
426  
427 Vega: Si  
428  
429 Facilitador: Tenemos que buscarlas, que encontrarlas, conocerlas, cuáles son tus recursos Vega  
430 de la Aldebarán? Sin desarrollarlos, mal utilizados  
431  
432 Vega: Eso fue lo que conté, de la amistad  
433  
434 Facilitador: Haría un gran cambio en tu vida?  
435  
436 Vega: No



437

438 Facilitador: ¿No? ¿Qué crees que haría un gran cambio en tu vida? En este momento, en tu

439 situación actual...

440

441 Vega: tener alguien en quien pudiera confiar, Alguien que estuviera mi lado, en quien pudiera

442 confiar todo... pero sin rechazo

443

444 Facilitador: Alguien en quien poder confiar al cien por ciento, pero sin rechazo, ¿existe eso?

445

446 Vega: Si

447

448 Facilitador: ¿Si?

449

450 Vega: Si se puede

451

452 Facilitador: La aceptación incondicional. Estuvo tu mama hace poco.

453

454 Vega: Si

455

456 Facilitador: Que cambios sentiste al tener a alguien cercano a ti, cerca de ti.

457

458 Vega: Más segura

459

460 Facilitador: ¿Si?

461

462 Vega: También cuando ella se fue me quede mucho más insegura, antes de que ella viniera tenía

463 mucha seguridad, y cuando estuvo aquí me dejo muy insegura y cuando se fue me quede más

464 insegura.

465

466 Facilitador: Insegura...

467

468 Vega: Fueron muchas cosas que no me daban miedo, no daban pendiente y ahora si me da

469 poquito más de miedo, más pendiente

470

471 Facilitador: No será por el cambio que ahora eres madre y antes eras tú contigo misma?

472

473 Vega: Puede ser que sí, es que ahora si me dio el cambio muy fuerte. Muchas cosas

474

475 Facilitador: Ok. Algo más que ustedes dos que compartieron Sírío algo que quieran agregarle a la

476 hoja?

477

478 Sírío: Yo pues en la pregunta 6 “¿qué debo dejar de hacer?” puse que tengo hacer algo diferente

479 a lo que estoy haciendo pero, también no sé qué...

480

481

482 Facilitador: \*\*\* también algo ya. Que sea diferente, que lo haces todos días, pero no te gusta,

483 qué harías ya? Sin pensar

484

485 Sírio: Que haría ya? mmm...la verdad me cuesta, me cuesta trabajo

486

487 Facilitador: que no te cueste... qué harías ya!

488

489 Sírio: No, pues no lo pude escribir, necesito pensar que, dirá usted, le podría decir, cambiar de

490 trabajo, este... no se! (risa)

491

492 Facilitador: Pero sabes que son muchas!...

493

494 Sírio: Son varias

495

496 Facilitador: Pero no se te ocurre ninguna.

497

498 Sírio: no, no se me ocurre que, y en la otra puse, la siete, que debo empezar a hacer ya lo mismo,

499 hacer lo que me gusta y busco hacer pero no sé que

500

501 Facilitador: Que es lo que te gusta hacer Sírio? Dime una cosa, y no la haces

502

503 Sírio: me gusta viajar, me gusta... me gusta la música, me gusta, tomar clases de saxofón, es algo

504 que... me gusta la música, es una frustración que siempre he tenido, de aprender a tocar el saxo,

505 y siempre lo frustre, lo dejo para otro día y nunca lo hago, y es algo que quisiera hacer ya

506 Facilitador: y que te impide hacerlo ya? Buscar información... donde hay clases? Cuánto cobran?

507 Empiezo y voy...

508

509 Sírio: si, es eso, eso es dar el primer paso, ya cuando haga el primer paso, de que donde está la

510 clase? Yo sé que todo lo demás va a segur... Pero no sé por qué no lo hago, la verdad no sé porque

511 no he hecho espacio

512

513 Facilitador: porque no lo... por qué no te lo llevas como tarea? Si es algo que te va a servir, porque

514 no lo llevas como tarea? Pero tarea de la semana, no del mes, del año!

515

516 Sírio: Si me lo voy a llevar de tarea, me lo voy a llevar de tarea.

517

518 Facilitador: te voy a buscar información

519

520 Sírio: hace poco estuve en el centro y fui a una tienda de música de instrumentos, y me puse a

521 ver el saxo, el instrumento y estuve a punto de comprarlo, a punto, y no lo hice, no sé, siempre

522 digo, no, más adelante, más adelante... y sé que lo quiero hacer, pero no lo hago

523

524 Facilitador: yo te escucho y me doy cuenta que siempre estas: "a punto de"

525  
526 Sírío: mh mh  
527  
528 Facilitador: y te falte el empujón  
529 Sírío: el empujón, aja  
530  
531 Facilitador: para que te avientes al precipicio,  
532  
533 Sírío: si, también, al momento que no encuentro alguien así que me anime, así que me diga “ey  
534 wey, porque no lo haces” o “ándale yo te llevo” ese tipo de cosas, o de “sabes que ya te investigue  
535 quien da clases, llámalo, ahí te va el número” aún me falta eso  
536  
537 Facilitador: ok, como \*\*\*  
538  
539 Aldebarán: Sírío... te puedo dar un consejo que dice Fernando \*\*\* para que lo tomes en mente y  
540 puedas hacer esto? Hay una parte de su poema que dice: “Clávate de cabeza en tus deseos y  
541 satisfágalos” es una clave elemental porque a veces yo también estoy en una tienda, a veces  
542 tengo poco dinero o a veces tengo algo ahorrado pero a veces se me antoja comprar algo, no sé  
543 un celular que me gusta y eso, sé que después voy a sacarme un ojo para buscar dinero pero digo  
544 “esto se me antoja” y no hay otra cosa que me deje en paz si no compro como un comercial de  
545 una cosa... cajetoso que había un señor con una camisa antoja que estaba atrás de ti y te decía  
546 “dame un cajetoso, dame un cajetoso, dame un cajetoso!” ya cuando comías ese señor con la  
547 camisa de antoja te abrazaba y te daba un beso no? Así de que quedaba contento, así, entonces  
548 yo creo que debe de pasas eso que dice Fernando \*\*\* al menos una vez en la vida tienes la libertad  
549 de hacer algo así “Clávate de cabeza en tus deseos y satisfágalos”  
550  
551 Sírío: si yo creo que eso me pasa muy seguido de que quiero hacer algo, quiero comprar algo, o  
552 quiero realizar algo y no lo hago, no se... por x o por y pero, no lo hago, ahora me cuesta mucho  
553 más trabajo, con mi hijo, porque si no lo hice antes, que no tenía hijo, ahora con hijo...  
554  
555 Aldebarán: ahora que tienes dinero tienes que invertir en tu hijo  
556  
557 Sírío: tengo que invertir en tu hijo  
558  
559 Aldebarán: por si tu hijo quiere un juguete mejor le compras le compras un juguete a él para que  
560 no vas a comprar un saxofón para ti  
561  
562 Sírío: exactamente, son cosas, pero si he dejado de hacer muchas cosas en mi vida por que las  
563 voy.... “no después, después, después” y no las termino haciendo  
564  
565 Aldebarán: yo creo que por eso yo compro las cosas y aprovecho ahora que no tengo hijos porque  
566 digo: el día que yo vaya a tener un hijo va a ser difícil, porque conozco gente como tú que son  
567 padres de familia, y dicen: no, eso de tener un hijo es difícil, porque es mucho dinero el que gastas,  
568 dicen, muchas cosas que yo quería comprarme para mí, tengo que comprar para mi hijo. Dicen:

569 yo tengo un hijo de dos años, y va a un centro comercial y dice: papa comprarme esto, yo ya tengo  
570 que comprar para el digo: o compro algo para mí, o compro para él y dice me está pidiendo, tengo  
571 que comprar una cosa para mi hijo, ya para mí no puedo tener nada, porque a mi papa que  
572 también le pasa, cuando me tuvo a mí me compraba cosas a mí pero para el muchas cosas de  
573 de comprar, para mí... o tener que comprar para mí o para mi hermano,  
574  
575 Sírio: Pero bueno, lo que me queda es, yo puedo comprarme por ejemplo, ir ahorita y corriendo  
576 comprarme el saxo y no afecta en nada, no afecta en mi economía, de mi hijo, no afecta porque  
577 ya yo tengo todo, en mi casa, su leche sus pañales, todo ya, y lo puedo ir a comprar, pero no lo  
578 hago por falta del empujoncito, no tanto porque ahorita me la pienso más por el niño pero no es  
579 tanto por la... por lo económico, sino por el empujón, ese alguien que da ánimos, que te diga: ya  
580 te tengo profesor, oye de te conseguí un saxo barato, oye de échale ganas. Eso es lo que me hace  
581 falta.  
582  
583 Aldebarán: como lo dice Fernando de clavarte de cabeza en tus deseos,  
584  
585 Facilitador: tenemos que descubrir que es lo que te hace falta, que es lo que te empuja hacia tus  
586 deseos. Aldebarán como estas?  
587  
588 Aldebarán: pienso también como el, también que tengo que hacer tengo que dejar de solamente  
589 planear las cosas, tengo que empezar a hacer las cosas, no solo planear y pensar, también actuar,  
590 porque por ejemplo, yo lo veo a él y veo muchas ganas, ir al gym, \*\*\* tener más salud, no solo  
591 por la paraciencia, la salud, planeo el próximo mes, no voy, ah no tengo tiempo...son muchas  
592 excusas, todos tenemos tiempo, pero tenemos que planear, pero tengo que hacerlo porque para  
593 la salud es muy importante, y para no tener, \*\*\* como lo que paso en el aeropuerto de México,  
594 \*\*\* porque fue muy fuerte  
595  
596 Facilitador: cuentas  
597 (risas)  
598  
599 Aldebarán: cuéntales, hablas mejor español...  
600  
601 Antares: Es que el cuándo llego al aeropuerto de México, había un parte de la sala que estaban  
602 lavando y que colocan esa plaquita “cuidado: piso mojado” algo así, y entonces él se metió ahí sin  
603 querer y pidió disculpas a la señora que estaba limpiando y la señora dijo que no había problema  
604 y en eso llego una compañera de la señora que estaba limpiando y le dijo, “no! El así como esta  
605 de gordo se va a caer y no se va a levantar” (risas) pero dijo que él no iba a entender porque es  
606 extranjero y eso, pero no sabe que un Antaresero si entiende muchas cosas de español y que él  
607 se enojó y le dijo en portugués a ella mejor de esos detalles, ya no les voy a decir, porque si fue  
608 una grosería  
609  
610 Aldebarán: \*\*\* en ese momento quede muy enojado  
611

612 Antares: Le dijo una cosa muy fea a ella pero ella no le entiendo a él porque se lo dijo en portugués  
613 porque no hablaba español pero si se lo dijo en su cara  
614

615 Aldebarán: \*\*\* esos \*\*\*  
616

617 Antares: Yo se lo digo porque si fue una cosa muy fuerte y muy grosera, y se me hace una falta de  
618 educación decírselo, porque son mujeres  
619

620 Aldebarán: necesito \*\*\* para salud también, y hacer ejercicios  
621

622 Facilitador: el gym para ti es el saxofón para Sírío  
623

624 Aldebarán: si, son muy parecidos, deferentes pero es la misma situación  
625 Facilitador: y que te hace falta para que por fin eso que quieres  
626

627 Aldebarán: no tengo excusa, solo actitud  
628

629 Sírío: no tengo excusa, te puedo decir lo del empujón, pero el empujón qué? El empujón que es?  
630 Es la actitud, es llevar a cabo lo que tienes acá  
631

632 Aldebarán: no soy huevón, eso está claro, \*\*\*  
633

634 Facilitador: tal vez conocernos mejor nos a ayuda a saber qué es lo que nos hace falta. De los  
635 cuatros, he escuchado tres, y los tres dicen, que les hace falta algo, yo pienso que lo primero es  
636 conocerse, ya conociéndose, saber lo que hace falta tal vez pueda ser más fácil  
637

638 Antares: En mi caso, de lo que yo debo de hacer, también dejar de pensar demasiado las cosas  
639 que muchas veces yo pienso o me preocupo demasiado y eso no me deja a veces hacer las cosas  
640 o a veces siento que en muchas cosas ya me pase del límite y que aún sigo así y eso a veces me  
641 desmotiva seguir haciendo las cosas yo digo al rato voy a estar viejito y voy a estar como sigo así  
642 y siempre me ha dado ese miedo a la muerte, a morir sin hacer las cosas bien, sin dejar eso, y  
643 que pasa cuando busco un trabajo, algo así, a lo mejor con ellos así paso, de que también tienes  
644 eso de que hay algunas cosas que no me deja hacer como en mi caso cuando yo estuve en el otro  
645 campus de la UVM tuve una coordinadora que era una persona muy negativa que sin embargo  
646 ella fue mi maestra y la verdad me decepcionó mucho su materia y como persona y eso hasta la  
647 fecha me atormenta y yo siento que cuando vaya a buscar un trabajo relacionado con mi carrera,  
648 una pasantía o algo así, yo siento que a la hora de buscar, o hasta un trabajo que no me paguen,  
649 un canal de televisión que es algo que me gusta, yo siento que allá me voy a hacer muy chiquito  
650 para ellos, que ellos me van a ver como una cosa muy chiquita y que no me van a contratar por  
651 esos problemas del pasado que yo tuve, eso como que me atormentó mucho  
652

653 Facilitador: Pero que problemas tuviste? Algo de autoestima? O es algo más concreto?  
654

655 Antares: De autoestima en su materia, porque era una persona que nos gustaba dar en la madre,  
656 como dicen aquí en México, ósea, le gustaba joder a la genta en pocas palabras, y pues esa gente  
657 que es negativa \*\*\*

658  
659 Facilitador: tuviste muchos maestros en muchas otras materias, porque esa específicamente, te  
660 ha dado un problema para conseguir trabajo?

661  
662 Antares: Porque cuando yo llegue, yo llegue demasiado motivado aquí, y pues al toparme con eso  
663 fue una cosa que me interfirió y no me dijo seguir, sobre todo porque es una coordinadora, dices, si  
664 es un maestro dices: todavía está bien, no le hago caso, pero la bronca es que es una  
665 coordinadora, casi todas las cosas de la carrera yo las tenía que estar viendo con respecto a ella,  
666 y no solo por lo que me hizo, que es una persona que de todas formas es una persona negativa,  
667 entonces siempre que yo estaba en contacto siempre atraía negatividad porque se ve que es una  
668 persona negativa, cuando es una maestro, dices: lo atrae cuando lo ves, que te da clases, pero un  
669 coordinador, que durante todo el tiempo tienes que estar yendo, al mismo tiempo que te hable  
670 y así, te atrae negatividad, porque conmigo se portó varias veces de forma negativa y aun cuando  
671 las veces que no se porta de esa forma pero ya sabes que es una persona negativa y se transmite  
672 y todo el tiempo transmitía y yo siento que ahorita que mude de universidad siento que estoy  
673 mejorando un poco en ese aspecto.

674  
675 Facilitador: Pero que tienes tú de recursos para sobrellevar esta situación? Para no seguir  
676 sintiéndote así?

677  
678 Antares: Quizá ahora es esta nueva universidad yo espero estar... porque ahorita tengo poco que  
679 apenas empecé en esta universidad, espero que ahora yo pueda tratar de olvidar esa negatividad

680  
681 Facilitador: pero es algo que viene de afuera hacia adentro, esperas que el lugar, la gente, te haga  
682 cambiar de idea o de sentir, de ti, de dentro hacia afuera? Que recursos tienes para sentirte bien?

683  
684 Antares: Que recursos para sentirme bien? Pues...

685  
686 Facilitador: o más bien, que pretendes hacer para que no te afecte tanto lo externo que tenga  
687 que ver con tu carrera?

688  
689 Antares: Pues... necesito olvidar y saber de lo que yo soy capaz de lo que yo quiera hacer por mí  
690 mismo, porque cuando yo estaba también aquí, cuando yo trabajé en Guadalajara, yo tuve una  
691 novia en los altos de Jalisco, era una persona que también me motivaba mucho y que ella me  
692 decía: tu ve, haz tus cosas, porque yo de hecho la conocí cuando estaba en Aguascalientes, y de  
693 ahí me fui para México y fue cuando seguí teniendo relaciones con ella y yo me sentía mal aquí  
694 en México, porque yo no estaba augusto pero sin embargo ella me motivaba, decía: yo te ayudo  
695 a pasar esas materias, yo sé que te va a ir bien, porque tú eres un chingón, tu eres una muy buena  
696 persona. Pero yo tampoco sabía que ella me lo dijo y eso sí me incentivó a seguir haciendo las  
697 cosas.

698

699 Facilitador: Aldebarán, que impresión tuviste, o tienes de lo poco que conoces a Sírio? Con lo que  
700 compartieron  
701  
702 Aldebarán: siempre tienen un deseo muy grande de desarrollarse como persona \*\*\*, quiere  
703 desarrollar mucho su carrera de la universidad y como persona, tiene ganas de ser siempre mejor,  
704 una persona que no está, como se dice? Una persona que no quiere quedar como esta, quiere  
705 sentir mejor, y eso es muy importante, una persona que no está acomodada, que esta... es palabra  
706 no? Acomodada?... es una persona que tiene mucha fe de estar siempre mejor en su vida  
707  
708 Facilitador: y que impresión tuviste tu Guillermo de Aldebarán  
709  
710 Antares: Que es una persona muy sensitiva, que sabe muy bien lo que quiere de la vida, que limita  
711 las coas y que es una persona que aparte de todo no se deja, de que la gente quiera hacerle algo,  
712 el coloca un alto y dice: hasta aquí ya fue suficiente, aquí ya estuvo bien, es decir, que no por ser  
713 buena persona y todo, pero sí, yo no soy así que tu cuídate, y a mí no me hagas así porque yo no  
714 tengo porque aguantar esa forma de ser, y eso así, pero que también es una persona que tiene  
715 muchos planes en su vida, que quiere hacer... que aquí no termina la cosa que quiere formarse,  
716 formarse, y formar... ahora sí que como dice el dicho: mientras más obtengo, mas quiero.  
717  
718 Facilitador: ok, muy bien, muy bien, a alguien le gustaría decir algo más antes que vayamos al  
719 break? Vega, no? Sírio?  
720  
721 Antares: Yo creo que ya todo lo que dijimos ya lo dijimos...  
722  
723 Facilitador: A mí me gustaría que pensáramos en las siguientes preguntas: que tanto nos  
724 conocemos? Que tanto te conoces?, que tanto te conoces Vega Que tanto te conoces Alejandro?  
725 Que tanto te conoces Sírio? Que tanto te conoces Guillermo?  
726  
727 Antares: Creo que me conozco poco, por no hacer muchas autoevaluaciones, creo importante  
728 hacer evaluaciones de mí mismo  
729  
730 Facilitador: Conoces?  
731  
732 Antares: Por eso no me conozco mucho y necesito conocer más...  
733  
734 Facilitador: Tus capacidades, tus incapacidades, Y ustedes que tanto se conocen?  
735  
736 Aldebarán: Yo, eh... A veces también que hay cosas que quiero hacer pero que al mismo tiempo  
737 a veces da un poco de inseguridad, a veces siento que puedo hacer pero a la hora de hacer... de  
738 ese tipo de cosas como que me da un poco de nervios, ¿saldrá bien? ¿Saldrá mal? Como que me  
739 preocupo... de lo que vaya a pasar, si saldrá bien o mal...  
740  
741 Facilitador: ¿Dudas de tu capacidad?  
742

743 Aldebarán: Mh

744

745 Facilitador: Que tanto te conocer Sírio?

746

747 Sírio: Yo también creo que me conozco poco, porque no hago muchas autoevaluaciones de mí

748 mismo, falta de... a veces siento duda de lo que soy capaz de hacer y por lo mismo, porque no me

749 conozco lo suficiente.

750

751 Facilitador: Por no nos conocemos? Se me hace curioso... quien nos puede conocer mejor que

752 nosotros mismos, o por qué no nos conocemos?

753

754 Vega: Porque hay cosas que \*\*\*

755

756 Antares: O a veces ha habido en el pasado que nos atormenta o creemos que no va también

757 repetir

758

759 Facilitador: De acuerdo, creo que aquí le tememos, somos nuestro peor enemigo, cómo funciona?

760 A que le tememos? Por qué no nos queremos conocer?

761

762 Sírio: Yo creo que para conocerse hay que autocriticarse y es muy difícil.

763

764 Antares: Como el dicho que en Antares, que te preguntan: la verdad duele?

765

766

767 Facilitador: Sí duele pero sana también, la verdad es curativa. Imaginas un llanta cuando ya está

768 parchada, después de no sé cuántos parches ya no funciona tan bien, a comprar una nueva, me

769 imagino que así le ha de pasar a una persona, pasando toda la vida parchando situaciones, pues

770 ya la tape, no la arreglo, ya puedo seguir, pero llega un momento que ya no, ya no hay donde

771 parchar, como la ven? Les da miedo conocerse?

772

773 Sírio: No, a mí no me da miedo, nada más que, nunca lo he hecho, pero no, no me da miedo.

774 Además me gustaría conocerme, también no sé cómo hacerle

775

776 Antares: A veces vas a hacer, pero a la hora que lo vas a hacer, se te olvida de todo lo bueno y

777 eso, y como que te quedas atorado, a la hora de hacerlo te incentiva, pero a la hora de hacerlo se

778 te borra lo que te motivó de la mente.

779

780 Facilitador: Yo les voy a pasar un cuestionario que se llama “inventario de la vida”, para que

781 ustedes contesten con mayor seriedad posible, y se conozcan un poquito mejor. Aquí está...Y las

782 plumas están aquí

783

784 Facilitador: ¿Cómo están?

785

786 Vega: Bien



787

788 Facilitador: ¿Están bien? Defíneme “bien” y ¿usted?

789

790 Sírio: Yo me siento porque para mí, bueno, igual que la semana pasada, es otra experiencia nueva,

791 nunca me había hecho estas preguntas a mí mismo, ni las había plasmado en papel, tal vez a lo

792 mejor me las había hecho, pero nunca las había plasmado en papel ni había tenido que darle

793 tiempo a responderlas, y ya que las veo ahorita descubro muchas cosas, mucha verdad que antes

794 no tenía en cuenta

795

796 Facilitador: ¿Quisieras compartir alguna de las cosas que descubriste?

797

798 Sírio: Mmm... ¿qué recursos tengo que desarrollar o mal utilizados? yo digo que son amistades e

799 iniciativas. Tengo amistades pero no las se desarrollar, no las se aprovechar, y la iniciativa estoy

800 consciente de que soy, tengo iniciativa para muchas cosas y tampoco las aprovecho. La iniciativa

801 se queda solo en iniciativa y no la desarrollo

802

803 Facilitador: y no sabes por qué?

804

805 Sírio: Este... las amistades, tengo mi teoría: pienso que el cambio de país, cambio de cultura,

806 afectó mucho mis relaciones con las personas porque en Sírio tenía a mis amigos, amigos, casi

807 hermanos, digo, soy único hijo, pero tenía dos o tres amigos que eran como mis hermanos que

808 les podía confiar hasta mi propia vida si fuera necesario; salí de ahí y llegue acá, fue un cambio

809 brusquísimo, brusco, creo que lo que pasamos todos no? Que te sientes como que un poco

810 temeroso, un poco deshinibi..... No un poco más.. Cohibido a hacer amistades, y creo que no

811 superé eso, nunca lo logre superar y no he desarrollado eso, si conozco muchos posibles amigos

812 que ahorita son conocidos pero no hemos llegado al grado de amistad porque yo pongo como

813 que... le pongo freno a esto, yo creo que me afecto el cambio de país, me afecto en desarrollar

814 amistad.

815

816 Facilitador: Pero sientes que tal vez quitándole el freno, desarrollando amistades te sentirías

817 mejor?

818

819 Sírio: Si, es lógico. Si estas... si tienes amigos en la vida pues, por lógica te vas a sentir bien, cuando

820 te sientas mal, van a haber alguien que te haga sentir bien y viceversa.

821

822 Facilitador: Y porque no empezar a sentirse mejor quitándole el freno?

823

824 Sírio: Lo he intentado, lo he intentado y lo estoy intentando...

825

826 Facilitador: De verdad?

827

828 Sírio: De verdad, de hecho, me estado abriendo muchísimo a tener amistades, me he

829 Auto analizado y he dicho no!, pues no es posible que ya lleve seis años acá y no tengo una mente

830 así.. Porque hay momentos que te sientes tan mal así, que tienes ganas de platicar con alguien,

831 de llorar en su hombro y que te diga: “no, va salir bien, todo va a estar bien”, y yo necesito eso,  
832 me entiendes? No solo... tengo conocidos, un montón de conocidos, que me llevo muy bien, que  
833 una chela, que esto, que vamos a cotorrear... pero ya al punto de la confianza, así de que: oye,  
834 sabes qué? Me está pasando esto... que me aconsejas? Ese... ya esa intimidad es lo que me falta.  
835 Lo que me falta conseguir  
836  
837 Facilitador: Te falta?  
838  
839 Sírio: Aja, Si,  
840  
841 Facilitador: Estás consiente que es algo tuyo... y no del entorno.  
842  
843 Sírio: Aja, pienso que cuando dejé Sírio, deje mis amigos y no he sabido hacer amigos de nuevo  
844  
845 Facilitador: sientes que \*\*\* a tus amigos en Sírio, haciendo nuevos amigos en México?  
846  
847 Sírio: No, no, de hecho me comunico con ellos, pero necesito tener amigos acá, a los conocidos  
848 hacerlos amigos a los que se lo ganen pues, hacerlos amigos, y tener ya un círculo de amigos,  
849 alguien con quien llegar y hablar en confianza, decirle problemas, o mis logros, contarles me  
850 entiendes?... porque ahorita, yo sé que nos pasa a todo el mundo, bueno, a mí en particular me  
851 pasó que llegue sin amigos y estaba alrededor de la familia de mi esposa y todo, era... se  
852 convirtieron en mi familia, pero siempre necesité tener mis propios amigos que compensaran la  
853 familia que yo deje allá en Sírio. Y eso es lo que no he logrado, digo me llevo bien con muchísima  
854 gente, de bailar, chelas y todo, pero amistad amistad no he logrado todavía. Me ha costado, me  
855 cuesta trabajo  
856  
857 Facilitador: y cómo te sientes al respecto?  
858  
859 Sírio: Pues me siento... me preocupo, me preocupo por qué no está bien  
860  
861 Facilitador: Pero más allá de preocuparte, que sientes?  
862  
863 Sírio: Muchas veces me siento solo, me siento solo y no estoy solo porque tengo mi familia aquí,  
864 pero me siento solo porque no tengo a alguien de mi parte, porque mi familia es la familia de mi  
865 esposa pues, que me quieren muchísimo pero es su familia, pero yo no tengo alguien que yo haya  
866 ganado así, que diga “este wey es mi amigo porque me lo gané como amigo” me falta eso,  
867  
868 Antares: Hay muchos Sírios aquí en Guadalajara...  
869  
870 Sírio: Si hay muchísimos pero... como decirte? No  
871  
872 Aldebarán: Solamente como que tienen sus grupos... no se...  
873  
874 Sírio: Sí, todo Síriónos nos llevamos muy bien, muy bien, pero

875  
876 Facilitador: La amistad  
877  
878 Sírio: La amistad, la que por encimita, “qué onda como estas, esto y lo otro” y ya, nada más  
879  
880 Aldebarán: Por ejemplo en tu caso tu hijo único, nunca pensaste en traer a tus papas para acá?  
881  
882 Sírio: Si  
883  
884 Aldebarán: Pero es que a veces ellos no quieren venir  
885  
886 Sírio: Si, ellos si querían venir pero independientemente aunque yo me traiga a mis papas,  
887 necesito amigos, amigo un amigo, otro amigo...  
888  
889 Antares: Mas fácil traer tus amigos de allá...Los amigos están allá porque tienen su vida,  
890  
891 Sírio: Ya mis amigos están regados por el mundo: Barcelona, estados unidos, Bélgica, suiza, mis  
892 tres cuatro amigos  
893  
894 Antares: De todas formas, aunque estuvieras en Sírio no ibas estar con ellos, entonces, por ese  
895 punto, por eso lo digo, al estar aquí, estar allá, ibas a estar de la misma forma, al menos que tú te  
896 fueras a vivir con uno de ellos por allá, pero por ejemplo, tú que has estado con tu esposa no has  
897 podido superar eso, porque digo, ya teniendo una esposa y eso, es más fácil de platicar tus cosas  
898 y eso, no? Y creo que, sería como tu mejor amiga, de tu vida no? Que pasaría todos momentos  
899 contigo no?  
900  
901 Sírio: Sí, mi esposa es mi mejor amiga, pues, pero también te hace falta alguien externo a tu  
902 círculo. Un ser humano necesita siempre aparte de su esposa, su esposo, y su familia, necesita  
903 alguien de afuera, alguien de afuera, cuando a ti te va mal aquí, que te pasa algo, a tu matrimonio,  
904 o matrimonio o problema, aparte que te ayude tu familia necesitas a alguien externo, que tu  
905 vayas con él y digas: sabes qué? Me está llevando la chingada, o sabes que wey? Logre esto,  
906 felicidades, necesitas eso también. Y eso es lo que yo siento que me falta.  
907  
908 Facilitador: Creo que eso nos pasa a todos, no? Como extranjeros  
909  
910 Sírio: Yo creo que sí, es lo que he...  
911  
912 Antares: Yo pienso las cosas así: yo ya estando aquí yo si pude, gracias a dios, conseguí mis amigos  
913 aquí, tengo mis amigos en Antares pero también ellos, algunos sí salieron del país pero muchos  
914 se quedaron allá, pero también se fueron a otros estados o ya formaron familia, entonces por eso  
915 yo lo veo como un punto difícil, el estar aquí, yo aquí lo bueno que conseguí amigos, para tener  
916 mis amigos aquí o para tener unos amigos allá, mejor me quedo aquí que me sale más barato  
917  
918 Facilitador: Y tu Vega? Que ya tienes como, que tienes unos 8 años viviendo aquí?

919  
920 Vega: 8 años...  
921  
922 Facilitador: Has podido establecer amistades y lazos fuertes de amistad? O...  
923  
924 Vega: Mmm no muchos, eso algo q que desde el principio, amistad nada mas con hombres,  
925 porque las mujeres son más apáticas, por ser extranjera, por ser... por la nacionalidad que tienes,  
926 ya después para ganar la confianza de ellas tarda mucho tiempo y cuando ganas la confianza de  
927 ellas, ellas te quieren pero,  
928  
929 Facilitador: Les cuesta?  
930  
931 Vega: Entre comillas, si les cuesta mucho, y siempre digo que ellas tienen actitud como “mira mi  
932 amiga extranjera ella es de tal lado”, es lo primero que dicen, nunca dicen “miren mi amiga Vega”  
933 no “mi amiga extranjera de Antares” entonces es muy diferente como te presentan y a veces  
934 también me cuesta mucho trabajo cuando gano su amistad, mantenerla porque chocan forma de  
935 pensar, actuar,  
936  
937 Facilitador: Culturales...  
938  
939 Vega: Culturales, muchísimos, y acaban peleando bien feo. Como ya me ha pasado con una amiga  
940 que la quería mucho, peleamos bien feo y quedamos sin hablarnos como tres años. Y nos volvimos  
941 a hablar porque yo tuve mi bebe y ella tenía curiosidad, pero la neta no \*\*\*  
942  
943 Facilitador: Y por qué pasó?  
944  
945 Vega: peleamos por tonterías, es que era muy gritona, y de hecho estaba en la universidad, y las  
946 niñas de ahí, creían, decían que yo tenía que ser como ellas, y le dije “no, yo voy a ser como yo  
947 soy” yo no puedo acoplar a ustedes, porque ustedes son más chiquitas “es que tú tienes que  
948 hacer lo que nosotros hacemos” le dije: no, no seas pendeja, otra vez, ya me paso... y pues se  
949 enojaron, y una de ellas fue quien dijo: oye me prestas mi corrector? Y enfrente de todo el salón  
950 dijo “vete ya compré uno”, dije mira: si yo todos los favores que yo le he hecho a ella, no deberías  
951 de decir esto enfrente de los demás, es hacerte menos, por un corrector, y no era el simple  
952 corrector, era el hecho de cómo se expresó, como dijo...  
953  
954 Facilitador: Actitud  
955  
956 Vega: La actitud muy fea que tuvo en decir las cosas, y yo “bueno”, ya después de un tiempo yo  
957 deje de hablar con ella, y ella y se sintió, por que dije: yo no te voy a hablar, y no le volví a hablar,  
958 y se quedó enojada mucho tiempo, yo la busque como dos veces y dijo:... me dio la vuelta, pero  
959 siento que la confianza que tenía antes y la confianza de ahorita, ya no... casi no es la misma  
960  
961 Antares: Ya no te sientes cómoda verdad?  
962

963 Vega: No tanto cómoda, sientes confiar atrás para ver que reacción la niña va a tener otra vez,  
 964 porque ya tuvo un choque de locura, pues hay que esperar y ver cuándo va a tener otro  
 965

966 Antares: Yo también tengo, he tenido amigos así y al principio como que si te da un poco así, pero  
 967 yo digo, sabe qué? no vale la pena, porque llega la una hora que si te causa, así... la primera vez  
 968 dices está bien, no hay bronca, la segunda todavía la pasas, la tercera la aguanta, pero la cuarta  
 969 dices: "no mames wey", ósea ya, al final de cuentas, que quieres decir, está bien yo soy tu amigo  
 970 y todo pero yo no tengo por qué estar soportando esa parte. En mi casa mis papas me han dicho,  
 971 si se portan de una forma, así tú no tienes por qué permitir, eso no tienes que aguantar, tienes  
 972 que romper el círculo de amistad, si les gusta o no les gusta, es su problema, pero no tienes por  
 973 qué seguir en un círculo de amistad, porque llega una hora que si te llega a gastar, porque es lo  
 974 que le decía a él, que todo en exceso hace daño, hasta agua  
 975

976 Facilitador: Pero tú mismo piensas que estamos en un país nuevo, somos uno, que ellos son  
 977 muchos, que teníamos que poner poquito de nuestra parte, como... para adaptarnos?  
 978

979 Vega: mira, cuando estuve en la escuela, dije: yo no voy en contra de ellos, porque si voy en contra  
 980 de ellos, son muchos, entonces, yo que hice? fue acoplarme Pero el mismo acoplarme hacia ellos,  
 981 haciendo las mismas cosas que ellos, a ellos no les parece, porque haces un comentario chiquitito,  
 982 y ya te atacan, siempre está esperando para atacarte. Es impresionante  
 983 Antares: Es que depende, también del tipo de gente, porque por ejemplo, con ciertas personas  
 984 que yo he conocido, he hecho estas cosas, digo me tocó un buen círculo de amistad, y otras cosas,  
 985 pero yo también he conocido otras personas que han sido gente muy buena, muy solidaria  
 986 conmigo y eso, y entonces yo, en ese caso no me siento solo, por que digo: por eso me junto con  
 987 ellos, pero yo digo yo la neta yo siquiera necesito de unas personas tontas siendo que tengo  
 988 otros amigos, es muy fácil, yo hablarles e irme con otros, yo siempre procuro tener muchas  
 989 variedades y ahí veo que es lo que vale la pena y lo que no, eso sí, hay muchos, varios que dicen:  
 990 nosotros nos unimos, estamos y acrecentamos, pero disminuir jamás  
 991

992 Vega: Pero el hecho es también cuando te quieres acoplar y lo estás haciendo, y \*\*\* por algún  
 993 comentario o un tema, "ah no! La extranjera ahí" o te alejan otra vez  
 994

995 Antares: Eso me pasaba mucho en DF aquí en Guadalajara no, pero en DF, si  
 996

997 Vega: \*\*\* mucha gente. Más de cinco?  
 998

999 Antares: No si, en la escuela si  
 1000

1001 Vega: En la escuela? En donde estudias?  
 1002

1003 Antares: En la UVM  
 1004

1005 Vega: Ahí tienen diferente forma de pensar  
 1006

1007 Antares: Estas estudiando?

1008

1009 Vega: No, ya termine

1010

1011 Antares: Aquí en México?

1012

1013 Vega: aja

1014

1015 Antares: En el iteso?

1016

1017 Vega: No, en otra universidad, pero si, depende la universidad la forma...

1018

1019 Antares: Como por ejemplo, yo también viví en Aguascalientes y también me trataron así como

1020 te trataron a ti, pero la mayoría de los que estudiaban en Aguascalientes eran de afuera, o eran

1021 de México o así ósea, habían pocos que eran de la ciudad realmente, y los que me trataron mal

1022 era la gente de afuera, no tanto los de la ciudad.

1023

1024 Vega: bueno no sé, a mí me ha tocado

1025

1026 Antares: Si yo creo que también es de suerte de un lugar, porque cuando he estado en México

1027 también había escuela que eran así, solo a mí en una escuela me trataron así, en Aguascalientes

1028 los que eran de aguas si me trataban, pero los floréanos eran los que eran más así encajosos y

1029 aquí en Guadalajara yo no he tenido así tanto problema

1030

1031 Facilitador: Y aparte de esos episodios, en escuelas, por ejemplo Sírío o Alejandro, han tenido

1032 algún problema de mal trato?

1033 No, no sé ustedes...

1034

1035 Sírío: Yo, hasta ahorita mi mejores he tenido el mejor trato posible aquí, muy solidarios muy

1036 hospitalarios... muy amables,

1037

1038 Antares: Cuanto tiempo tienen en México ustedes, un año?

1039

1040 Sírío: Seis, años. Me han tratado muy bien, me he sentido a gusto, como en casa, me he sentido

1041 como en mi casa. Ya llega un momento en que... como a los dos años de estar acá que pensaba

1042 que siempre vivía aquí, que yo nací aquí

1043

1044 Facilitador: Te has sido adaptando

1045

1046 Sírío: De lo bien que me adapte. El problema mío es que no he hecho amistades, no doy un paso

1047 más, o no me abro mucho para hacer amistades, conozco muchísima gente, me la llevo con todos

1048 ellos re bien, re bien así de que... muy bien. Pero me falta ese lazo de amigo así de “ah! Mi amigo”

1049 me entiendes?

1050

1051 Antares: Más cerca...  
1052  
1053 Sírío: Más cerca, eso es lo que me falta, por eso también cuando conozco alguien así que vamos  
1054 empezando a tener mucha amistad, o esa persona se va a otro lado o yo me voy a otro lado y...  
1055  
1056 Antares:\*\*\* También tienen poco tiempo, solo cuatro meses, yo tengo amigos muy cerca \*\*\*  
1057 muy temprano todavía, no? Pare creo, que más adelante voy a tener y entiendo la situación de  
1058 ella, porque para las mujeres es muy diferente, hay envidia...  
1059  
1060 Aldebarán: tienes razón porque mi mamá vive aquí en México y también cuando sobretodo aquí  
1061 en Jalisco, estado donde las mujeres tienen mucha fama que son más las que les gusta o más  
1062 así, porque cuando fui a tequila con mi mamá, también mi mamá no la trataron muy bien que  
1063 digamos.  
1064  
1065 Vega: no, a las mujeres...hay un rechazo  
1066  
1067 Antares: Es diferente  
1068  
1069 Vega: Por qué? Quien sabe... Los señores siempre te tratan mejor, pero bajando de los cuarenta  
1070 para abajo te tratan súper mal, pero de los cuarenta para arriba te tratan súper bien.  
1071  
1072 Facilitador: regresando al inventario, Vega, Que descubriste de ti misma contestando las  
1073 preguntas? Descubriste algo? veo que te emocionaste al principio de las preguntas, que nos  
1074 compartías con Sírío, que te paso ahí?  
1075  
1076 Vega: ah no, esa es la dos  
1077  
1078 Facilitador: La dos, Que es lo que hago bien, o mal? Que es lo que hago bien y que puedo  
1079 contribuir a la vida de los demás, que es lo que hago bien, para mi propio desarrollo y bienestar?  
1080 Que te paso en ese momento?  
1081  
1082 Vega: no conteste nada  
1083  
1084 Facilitador: No contestaste nada en la número tres, que es lo que haces bien Vega? Busca... algo  
1085 lo haces bien... tu Sírío, tú que compartiste con Vega las preguntas...  
1086  
1087 Sírío: En esta, la dos?  
1088  
1089 Facilitador: Aja, si yo te pregunto, tú lo poco que la conoces, que crees que lo haga bien?  
1090  
1091 Sírío: Yo, con lo poco que la conozco... creo que... que haces bien?  
1092  
1093 Facilitador: Con lo poco que te conozco sé que eres una buena madre...  
1094

1095 SÍRIO: Si, también, que eres una buena mamá, que otra cosa podría decir?...

1096

1097 Facilitador: eres muy responsable, me consta, lo hemos visto, y estas contribuyendo para la vida

1098 de alguien más, y lo sabes

1099

1100 SÍRIO: La de su hijo

1101

1102 Facilitador: Si, todo lo que hagas bien, te va a reflejar.

1103

1104 SÍRIO: Me ha dado la impresión, no la conozco mucho, pero así la impresión, con las pocas

1105 palabras,.. Que es una persona que no le haría mal a nadie, me da como... tengo la sensación de

1106 que le puedo confiar mis secretos más... íntimos y todas mis cosas que nunca me habían... lo que

1107 primero, claro no... después me puedo equivocar, pero es la primera impresión... que es una

1108 persona muy dulce, muy amable, y que no te haría mal, así, ese tipo de persona que te gustaría

1109 tener cerca...

1110

1111 Facilitador: Te checa Vega? lo que te dice?

1112

1113 Vega: Si, pero...

1114

1115 Facilitador: Pero?... Como recibiste SÍRIO? Y las respuestas de Vega, la pregunta dos o más bien la

1116 parte de respuestas y la forma como se puso? Que sentiste?

1117

1118 SÍRIO: Yo siento que, siento que está confundida

1119

1120 Facilitador: Confundida?

1121

1122 SÍRIO: Porque si estoy seguro que... es una persona que tiene que hacer muchas cosas bien. La

1123 persona que emane esa sensación de tranquilidad, de bienestar, tiene que hacer muchas cosas

1124 bien, si no, no sintieras eso. Pienso que a lo mejor no lo reconoce tal vez, porque está confundida

1125 no sé...

1126

1127 Facilitador: A lo mejor

1128

1129 Vega: Mh mh

1130

1131 Facilitador: Las preguntas eran importantes para esa parte de que tanto nos conocemos, y me

1132 rehúso creer que no hagas algo bien, o que no contribuyes a la vida de los demás, sí lo haces.

1133 Nada más que no te conoces lo suficiente para plasmarlo. Es lo que yo creo. Tu qué crees?... no

1134 sabes? Y como te fue con las demás? Se te hizo más fácil contestar...Hubo alguna que tampoco

1135 contestaste?

1136

1137 Vega: Las demás sí.

1138



1139 Facilitador: Las demás si, por ejemplo la 6, que debo dejar de hacer ya?  
1140  
1141 Vega: Mucho pero no sé que  
1142  
1143 Facilitador: Mucho pero no sabes qué? Y que debes de empezar a hacer ya?  
1144  
1145 Vega: Tampoco no se  
1146  
1147 Facilitador: Pero sabes que son muchas cosas...  
1148  
1149 Vega: Si  
1150  
1151 Facilitador: Tenemos que buscarlas, que encontrarlas, conocerlas, cuáles son tus recursos Vega  
1152 de la Aldebarán? Sin desarrollarlos, mal utilizados  
1153  
1154 Vega: Eso fue lo que conté, de la amistad  
1155  
1156 Facilitador: Haría un gran cambio en tu vida?  
1157  
1158 Vega: No  
1159  
1160 Facilitador: No? Qué crees que haría un gran cambio en tu vida? En este momento, en tu situación  
1161 actual...  
1162  
1163 Vega: tener alguien en quien pudiera confiar, Alguien que estuviera mi lado, en quien pudiera  
1164 confiar todo... pero sin rechazo  
1165  
1166 Facilitador: Alguien en quien poder confiar al cien por ciento, pero sin rechazo, existe eso?  
1167  
1168 Vega: Si  
1169  
1170 Facilitador: ¿Si?  
1171  
1172 Vega: Si se puede  
1173  
1174 Facilitador: La aceptación incondicional. Estuvo tu mama hace poco.  
1175  
1176 Vega: Si  
1177  
1178 Facilitador: Que cambios sentiste al tener a alguien cercano a ti, cerca de ti.  
1179  
1180 Vega: Más segura  
1181  
1182 Facilitador: ¿Si?

1183  
1184 Vega: También cuando ella se fue me quede mucho más insegura, antes de que ella viniera tenía  
1185 mucha seguridad, y cuando estuvo aquí me dejó muy insegura y cuando se fue me quede más  
1186 insegura.  
1187  
1188 Facilitador: Insegura...  
1189  
1190 Vega: Fueron muchas cosas que no me daban miedo, no daban pendiente y ahora si me da  
1191 poquito más de miedo, más pendiente  
1192  
1193 Facilitador: No será por el cambio que ahora eres madre y antes eras tú contigo misma?  
1194  
1195 Vega: Puede ser que sí, es que ahora si me dio el cambio muy fuerte. Muchas cosas  
1196  
1197 Facilitador: Ok. Algo más que ustedes dos que compartieron Sírio algo que quieran agregarle a la  
1198 hoja?  
1199  
1200 Sírio: Yo pues en la pregunta 6 “que debo dejar de hacer?” puse que tengo hacer algo diferente a  
1201 lo que estoy haciendo pero, también no sé qué...  
1202  
1203 Facilitador: \*\*\* también algo ya. Que sea diferente, que lo haces todos días, pero no te gusta,  
1204 qué harías ya?. Sin pensar  
1205  
1206 Sírio: Que haría ya? mmm...la verdad me cuesta, me cuesta trabajo  
1207  
1208 Facilitador: que no te cueste... ¿qué harías ya?  
1209  
1210 Sírio: No, pues no lo pude escribir, necesito pensar que, dirá usted, le podría decir, cambiar de  
1211 trabajo, este... no se! (risa)  
1212  
1213 Facilitador: Pero sabes que son muchas!...  
1214  
1215 Sírio: Son varias  
1216  
1217 Facilitador: Pero no se te ocurre ninguna.  
1218  
1219 Sírio: no, no se me ocurre que, y en la otra puse, la siete, que debo empezar a hacer ya lo mismo,  
1220 hacer lo que me gusta y busco hacer pero no sé que  
1221  
1222 Facilitador: Que es lo que te gusta hacer Sírio? Dime una cosa, y no la haces  
1223  
1224 Sírio: me gusta viajar, me gusta... me gusta la música, me gusta, tomar clases de saxofón, es algo  
1225 que... me gusta la música, es una frustración que siempre he tenido, de aprender a tocar el saxo,  
1226 y siempre lo frustre, lo dejo para otro día y nunca lo hago, y es algo que quisiera hacer ya

1227  
1228 Facilitador: y que te impide hacerlo ya? Buscar información... donde hay clases? Cuánto cobran?  
1229 Empiezo y voy...  
1230  
1231 Sírío: si, es eso, eso es dar el primer paso, ya cuando haga el primer paso, de que donde está la  
1232 clase? Yo sé que todo lo demás va a segur... Pero no sé por qué no lo hago, la verdad no sé porque  
1233 no he hecho espacio  
1234  
1235 Facilitador: porque no lo... por qué no te lo llevas como tarea? Si es algo que te va a servir, porque  
1236 no lo llevas como tarea? Pero tarea de la semana, no del mes, del año!  
1237  
1238 Sírío: Si me lo voy a llevar de tarea, me lo voy a llevar de tarea.  
1239  
1240 Facilitador: te voy a buscar información  
1241  
1242 Sírío: hace poco estuve en el centro y fui a una tienda de música de instrumentos, y me puse a  
1243 ver el saxo, el instrumento y estuve a punto de comprarlo, a punto, y no lo hice, no sé, siempre  
1244 digo, no, más adelante, más adelante... y sé que lo quiero hacer, pero no lo hago  
1245  
1246 Facilitador: yo te escucho y me doy cuenta que siempre estas: "a punto de"  
1247  
1248 Sírío: mh  
1249  
1250 Facilitador: y te falte el empujón  
1251  
1252 Sírío: el empujón, aja  
1253  
1254 Facilitador: para que te avientes al precipicio,  
1255  
1256 Sírío: si, también, al momento que no encuentro alguien así que me anime, así que me diga "wey,  
1257 porque no lo haces" o "ándale yo te llevo" ese tipo de cosas, o de "sabes que ya te investigue  
1258 quien da clases, llámalo, ahí te va el número" aún me falta eso  
1259  
1260 Facilitador: ok, como \*\*\*  
1261  
1262 Aldebarán: Sírío... te puedo dar un consejo que dice Fernando \*\*\* para que lo tomes en mente y  
1263 puedas hacer esto? Hay una parte de su poema que dice: "Clávate de cabeza en tus deseos y  
1264 satisfágalos" es una clave elemental porque a veces yo también estoy en una tienda, a veces  
1265 tengo poco dinero o a veces tengo algo ahorrado pero a veces se me antoja comprar algo, no sé  
1266 un celular que me gusta y eso, sé que después voy a sacarme un ojo para buscar dinero pero digo  
1267 "esto se me antoja" y no hay otra cosa que me deje en paz si no compro como un comercial de  
1268 una cosa... cajetoso que había un señor con una camisa antojo que estaba atrás de ti y te decía  
1269 "dame un cajetoso, dame un cajetoso, dame un cajetoso!" ya cuando comías ese señor con la  
1270 camisa de antojo te abrazaba y te daba un beso no? Así de que quedaba contento, así, entonces

1271 yo creo que debe de pasas eso que dice Fernando \*\*\* al menos una vez en la vida tienes la libertad  
1272 de hacer algo así “Clávate de cabeza en tus deseos y satisfágalos”  
1273  
1274 Sírío: si yo creo que eso me pasa muy seguido de que quiero hacer algo, quiero comprar algo, o  
1275 quiero realizar algo y no lo hago, no se... por x o por y pero, no lo hago, ahora me cuesta mucho  
1276 más trabajo, con mi hijo, porque si no lo hice antes, que no tenía hijo, ahora con hijo...  
1277  
1278 Aldebarán: ahora que tienes dinero tienes que invertir en tu hijo  
1279  
1280 Sírío: tengo que invertir en tu hijo  
1281  
1282 Aldebarán: por si tu hijo quiere un juguete mejor le compras le compras un juguete a él para que  
1283 no vas a comprar un saxofón para ti  
1284  
1285 Sírío: exactamente, son cosas, pero si he dejado de hacer muchas cosas en mi vida por que las  
1286 voy.... “no después, después, después” y no las termino haciendo  
1287  
1288 Aldebarán: yo creo que por eso yo compro las cosas y aprovecho ahora que no tengo hijos porque  
1289 digo: el día que yo vaya a tener un hijo va a ser difícil, porque conozco gente como tú que son  
1290 padres de familia, y dicen: no, eso de tener un hijo es difícil, porque es mucho dinero el que gastas,  
1291 dicen, muchas cosas que yo quería comprarme para mí, tengo que comprar para mi hijo. Dicen:  
1292 yo tengo un hijo de dos años, y va a un centro comercial y dice: papa comprarme esto, yo ya tengo  
1293 que comprar para el digo: o compro algo para mí, o compro para él y dice me está pidiendo, tengo  
1294 que comprar una cosa para mi hijo, ya para mí no puedo tener nada, porque a mi papa que  
1295 también le pasa, cuando me tuvo a mí me compraba cosas a mí pero para el muchas cosas dejo  
1296 de comprar, para mí... o tener que comprar para mí o para mi hermano,  
1297  
1298 Sírío: Pero bueno, lo que me queda es, yo puedo comprarme por ejemplo, ir ahorita y corriendo  
1299 comprarme el saxo y no afecta en nada, no afecta en mi economía, de mi hijo, no afecta porque  
1300 ya yo tengo todo, en mi casa, su leche sus pañales, todo ya, y lo puedo ir a comprar, pero no lo  
1301 hago por falta del empujoncito, no tanto porque ahorita me la pienso más por el niño pero no es  
1302 tanto por la... por lo económico, sino por el empujón, ese alguien que da ánimos, que te diga: ya  
1303 te tengo profesor, oye de te conseguí un saxo barato, oye de échale ganas. Eso es lo que me hace  
1304 falta.  
1305  
1306 Aldebarán: como lo dice Fernando de clavarte de cabeza en tus deseos,  
1307  
1308 Facilitador: tenemos que descubrir que es lo que te hace falta, que es lo que te empuja hacia tus  
1309 deseos. Aldebarán como estas?  
1310  
1311 Aldebarán: pienso también como el, también que tengo que hacer tengo que dejar de solamente  
1312 planear las cosas, tengo que empezar a hacer las cosas, no solo planear y pensar, también actuar,  
1313 porque por ejemplo, yo lo veo a él y veo muchas ganas, ir al gym, \*\*\* tener más salud, no solo  
1314 por la paraciencia, la salud, planeo el próximo mes, no voy, ah no tengo tiempo...son muchas

1315 excusas, todos tenemos tiempo, pero tenemos que planear, pero tengo que hacerlo porque para  
1316 la salud es muy importante, y para no tener, \*\*\* como lo que paso en el aeropuerto de México,  
1317 \*\*\* porque fue muy fuerte

1318

1319 Facilitador: cuentas  
1320 (risas)

1321

1322 Aldebarán: cuéntales, hablas mejor español...

1323

1324 Antares: Es que el cuándo llego al aeropuerto de México, había un parte de la sala que estaban  
1325 lavando y que colocan esa plaquita “cuidado: piso mojado” algo así, y entonces él se metió ahí sin  
1326 querer y pidió disculpas a la señora que estaba limpiando y la señora dijo que no había problema  
1327 y en eso llego una compañera de la señora que estaba limpiando y le dijo, “no! El así como esta  
1328 de gordo se va a caer y no se va a levantar” (risas) pero dijo que él no iba a entender porque es  
1329 extranjero y eso, pero no sabe que un Antaresero si entiende muchas cosas de español y que él  
1330 se enojó y le dijo en portugués a ella mejor de esos detalles, ya no les voy a decir, porque si fue  
1331 una grosería

1332

1333 Aldebarán: \*\*\* en ese momento quede muy enojado

1334

1335 Antares: Le dijo una cosa muy fea a ella pero ella no le entiendo a él porque se lo dijo en portugués  
1336 porque no hablaba español pero si se lo dijo en su cara

1337

1338 Aldebarán: \*\*\* esos \*\*\*

1339

1340 Antares: Yo se lo digo porque si fue una cosa muy fuerte y muy grosera, y se me hace una falta de  
1341 educación decírselo, porque son mujeres

1342

1343 Aldebarán: necesito \*\*\* para salud también, y hacer ejercicios

1344

1345 Facilitador: el gym para ti es el saxofón para Sírío

1346

1347 Aldebarán: si, son muy parecidos, deferentes pero es la misma situación

1348

1349 Facilitador: y que te hace falta para que por fin eso que quieres

1350

1351 Aldebarán: no tengo excusa, solo actitud

1352

1353 Sírío: no tengo excusa, te puedo decir lo del empujón, pero el empujón que? El empujón que es?  
1354 Es la actitud, es llevar a cabo lo que tienes acá

1355

1356 Aldebarán: no soy huevo, eso está claro, \*\*\*

1357

1358 Facilitador: tal vez conocernos mejor nos ayuda a saber qué es lo que nos hace falta. De los  
1359 cuatros, he escuchado tres, y los tres dicen, que les hace falta algo, yo pienso que lo primero es  
1360 conocerse, ya conociéndose, saber lo que hace falta tal vez pueda ser más fácil  
1361

1362 Antares: En mi caso, de lo que yo debo de hacer, también dejar de pensar demasiado las cosas  
1363 que muchas veces yo pienso o me preocupo demasiado y eso no me deja a veces hacer las cosas  
1364 o a veces siento que en muchas cosas ya me pase del límite y que aún sigo así y eso a veces me  
1365 desmotiva seguir haciendo las cosas yo digo al rato voy a estar viejito y voy a estar como sigo así  
1366 y siempre me ha dado ese miedo a la muerte, a morir sin hacer las cosas bien, sin dejar eso, y  
1367 que pasa cuando busco un trabajo, algo así, a lo mejor con ellos así paso, de que también tienes  
1368 eso de que hay algunas cosas que no me deja hacer como en mi caso cuando yo estuve en el otro  
1369 campus de la UVM tuve una coordinadora que era una persona muy negativa que sin embargo  
1370 ella fue mi maestra y la verdad me decepcionó mucho su materia y como persona y eso hasta la  
1371 fecha me atormenta y yo siento que cuando vaya a buscar un trabajo relacionado con mi carrera,  
1372 una pasantía o algo así, yo siento que a la hora de buscar, o hasta un trabajo que no me paguen,  
1373 un canal de televisión que es algo que me gusta, yo siento que allá me voy a hacer muy chiquito  
1374 para ellos, que ellos me van a ver como una cosa muy chiquita y que no me van a contratar por  
1375 esos problemas del pasado que yo tuve, eso como que me atormentó mucho  
1376

1377 Facilitador: Pero que problemas tuviste? Algo de autoestima? O es algo más concreto?  
1378

1379 Antares: De autoestima en su materia, porque era una persona que nos gustaba dar en la madre,  
1380 como dicen aquí en México, ósea, le gustaba joder a la genta en pocas palabras, y pues esa gente  
1381 que es negativa \*\*\*  
1382

1383 Facilitador: tuviste muchos maestros en muchas otras materias, porque esa específicamente, te  
1384 ha dado un problema para conseguir trabajo?  
1385

1386 Antares: Porque cuando yo llegue, yo llegue demasiado motivado aquí, y pues al toparme con eso  
1387 fue una cosa que me interfirió y no me dijo seguir, sobre todo porque es una coordinadora, dices, si  
1388 es un maestro dices: todavía está bien, no le hago caso, pero la bronca es que es una  
1389 coordinadora, casi todas las cosas de la carrera yo las tenía que estar viendo con respecto a ella,  
1390 y no solo por lo que me hizo, que es una persona que de todas formas es una persona negativa,  
1391 entonces siempre que yo estaba en contacto siempre atraía negatividad porque se ve que es una  
1392 persona negativa, cuando es una maestro, dices: lo atrae cuando lo ves, que te da clases, pero un  
1393 coordinador, que durante todo el tiempo tienes que estar yendo, al mismo tiempo que te hable  
1394 y así, te atrae negatividad, porque conmigo se portó varias veces de forma negativa y aun cuando  
1395 las veces que no se porta de esa forma pero ya sabes que es una persona negativa y se transmite  
1396 y todo el tiempo transmitía y yo siento que ahorita que mude de universidad siento que estoy  
1397 mejorando un poco en ese aspecto.  
1398

1399 Facilitador: Pero que tienes tú de recursos para sobrellevar esta situación? Para no seguir  
1400 sintiéndote así?  
1401

1402 Antares: Quizá ahora es esta nueva universidad yo espero estar... porque ahorita tengo poco que  
1403 apenas empecé en esta universidad, espero que ahora yo pueda tratar de olvidar esa negatividad  
1404

1405 Facilitador: pero es algo que viene de afuera hacia adentro, esperas que el lugar, la gente, te haga  
1406 cambiar de idea o de sentir, de ti, de dentro hacia afuera? Que recursos tienes para sentirte bien?  
1407

1408 Antares: Que recursos para sentirme bien? Pues...  
1409

1410 Facilitador: o más bien, que pretendes hacer para que no te afecte tanto lo externo que tenga  
1411 que ver con tu carrera?  
1412

1413 Antares: Pues... necesito olvidar y saber de lo que yo soy capaz de lo que yo quiera hacer por mí  
1414 mismo, porque cuando yo estaba también aquí, cuando yo trabajé en Guadalajara, yo tuve una  
1415 novia en los altos de Jalisco, era una persona que también me motivaba mucho y que ella me  
1416 decía: tu ve, haz tus cosas, porque yo de hecho la conocí cuando estaba en Aguascalientes, y de  
1417 ahí me fui para México y fue cuando seguí teniendo relaciones con ella y yo me sentía mal aquí  
1418 en México, porque yo no estaba augusto pero sin embargo ella me motivaba, decía: yo te ayudo  
1419 a pasar esas materias, yo sé que te va a ir bien, porque tú eres un chingón, tu eres una muy buena  
1420 persona. Pero yo tampoco sabía que ella me lo dijo y eso sí me incentivó a seguir haciendo las  
1421 cosas.  
1422

1423 Facilitador: Aldebarán, que impresión tuviste, o tienes de lo poco que conoces a Sírio? Con lo que  
1424 compartieron  
1425

1426 Aldebarán: siempre tienen un deseo muy grande de desarrollarse como persona \*\*\*, quiere  
1427 desarrollar mucho su carrera de la universidad y como persona, tiene ganas de ser siempre mejor,  
1428 una persona que no está, como se dice? Una persona que no quiere quedar como esta, quiere  
1429 sentir mejor, y eso es muy importante, una persona que no está acomodada, que esta... es palabra  
1430 no? Acomodada?... es una persona que tiene mucha fe de estar siempre mejor en su vida  
1431

1432 Facilitador: y que impresión tuviste tu Guillermo de Aldebarán  
1433

1434 Antares: Que es una persona muy sensitiva, que sabe muy bien lo que quiere de la vida, que limita  
1435 las coas y que es una persona que aparte de todo no se deja, de que la gente quiera hacerle algo,  
1436 el coloca un alto y dice: hasta aquí ya fue suficiente, aquí ya estuvo bien, es decir, que no por ser  
1437 buena persona y todo, pero sí, yo no soy así que tu cuídate, y a mí no me hagas así porque yo no  
1438 tengo porque aguantar esa forma de ser, y eso así, pero que también es una persona que tiene  
1439 muchos planes en su vida, que quiere hacer... que aquí no termina la cosa que quiere formarse,  
1440 formarse, y formar... ahora sí que como dice el dicho: mientras más obtengo, mas quiero.  
1441

1442 Facilitador: ok, muy bien, muy bien, a alguien le gustaría decir algo más antes que vayamos al  
1443 break? Vega, no? Sírio?  
1444

1445 Antares: Yo creo que ya todo lo que dijimos ya lo dijimos...





## **Apéndice 5. Formato Actividad “Mapa de la vida” de Vega (Sesión 6)**

Leticia Lamargo

Guadalajara, 18 de abril de  
2012.

